ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
2008 №8/62/
АВГУСТ

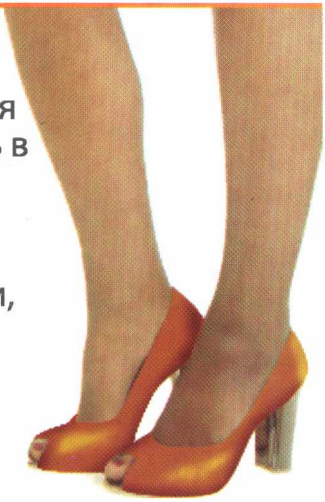
Тайны мозга

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ветры с Востока

Анатомия болезни: тонзиллит

Крем СОФЬЯ
с экстрактом пиявки –
7 лет на службе у ваших ног!



- Комплексная защита вен – экстракт пиявки и лекарственные растения
- Предотвращает тяжесть в ногах, отечность, боль, появление сосудистых «звездочек»
- Снижает вязкость крови, активизирует кровообращение
- Укрепляет венозные стенки, повышает их тонус
- Устраняет сухость кожи, улучшает ее внешний вид

Рекомендовано флебологами, проверено миллионами.

Крем «СОФЬЯ с экстрактом пиявки» Сер.РОСС.RU.АИ82.Д00032 от 26.03.07

Спрашивайте в своей аптеке!

Состав: экстракт медицинской пиявки, масло **австрали**йского чайного дерева, масло облепихо**вое, хло**пковое, экстракты ромашки, шиповника, **лопуха,** зеленого чая, бадяги, конского каштана, **арники,** багульника, хвоща, лесного орешника, алоэ **вера, лис**тьев березы.

Крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки* – №1 в России!

*По данным Компании DSM-group за 2007 г. среди препаратов для профилактики варикозной болезни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 8 (62)
август 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Yanchenko, Владимир СЕРГЕЕВ/ЛОРИ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ЧТО МОЖНО НАЗВАТЬ «ИЗЮМИНКОЙ»? 3

Армен ДЖИГАРХАНЯН
ДОЛЬШЕ ГУЛЯЮ – МЫСЛИ ЯСНЕЙ 4

Корнелия ВОЙТКЕВИЧ
СУСТАВЫ ДОЛЖНЫ СГИБАТЬСЯ И НЕ СКРИПЕТЬ 11

Святослав МЕДВЕДЕВ
МОЗГ НЕ СПЕШИТ РАСКРЫВАТЬ СВОИ ТАЙНЫ 18

Владимир СМИРНОВ
СИНУСИТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 28

Владимир ЖДАНОВ
ПЛОХО СО ЗРЕНИЕМ? СНИМИТЕ ОЧКИ! 36

Борис БОЧАРОВ
КЛЮКВА – СОКРОВИЩЕ БОЛОТ 46

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 56

Алла МИОРОВА
ТОНЗИЛЛИТ – ГРИМАСА ЛЕТА 65

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Марина КИРИНА
ИСТОРИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У МОЕГО СЫНА 76

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 81

Евгений ТАРАСОВ
ТРЕНИРУЙТЕ ВАШУ ПАМЯТЬ 90

Владимир КАРПИНСКИЙ
КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ 94

Александр ИЗМАЙЛОВ
ОСТАТЬСЯ С НОСОМ 102

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 105

Алексей БЕЛОКУРОВ
СКЛЕРОЗ ПРОКЛЯТЫЙ 111

Людмила КОПЫЛОВА
РАСПУСТИЛСЯ ТОПОЛЬ... 116

Василий ГИНКУЛОВ
ТРЯСОГУЗКА ОВДОВЕЛА 117

Игорь МИХАЙЛУСЕНКО
Я – ЧАСТЬ ПРИРОДЫ 119

Артур КОНАН ДОЙЛ
ОТСТАЛ ОТ ЖИЗНИ 121

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.07.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 136400 экз. Заказ № 1586.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

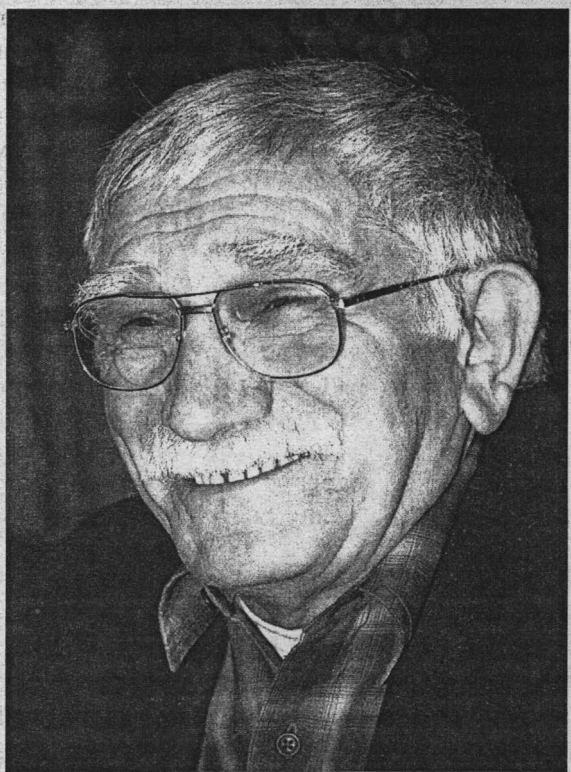
ЧТО МОЖНО НАЗВАТЬ «ИЗЮМИНКОЙ»?

Недавно в редакцию пришло анонимное письмо. Неизвестный автор подписал его так: «Что в имени тебе моем? Оно пройдет...» Что ж, называть себя или нет – личное дело каждого. Суть не в этом. Главное – содержание письма. В нем аноним разбирает по косточкам публикации в нашем журнале. И делает такой вывод: «Все у вас есть, но иногда какой-то изюминки не хватает». Под «изюминкой», видимо, имеется в виду такая статья, которая выделяется среди других, придает журналу особую привлекательность. С этим трудно не согласиться. Однако, как известно, на вкус и цвет товарищей нет. Скажем, что можно назвать «изюминкой» в номере, который вы сейчас держите в руках? Беседу с Арменом Джигарханяном? Рассказ директора Института мозга человека Святослава Медведева о том, как ученые с помощью уникальной аппаратуры изучают работу мозга и лечат сложные заболевания нервной системы? Советы одного из лучших специалистов в стране по восстановлению зрения профессора Владимира Жданова? Или какую-нибудь иную публикацию? Напишите нам. Постарайтесь обосновать свое мнение. Самые интересные письма мы обязательно опубликуем. Даже анонимные, если кто-либо по какой-то причине не захочет раскрывать свое имя.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 8 сентября.

Армен ДЖИГАРХАНЯН: ДОЛЬШЕ ГУЛЯЮ – МЫСЛИ ЯСНЕЙ



Надо ли перечислять все его звания, титулы и награды – народный артист, лауреат и так далее? Произнесем лишь фамилию – Джигарханян, и этим будет сказано все. Кстати, в переводе с армянского она звучит как «властитель душ». Этой властью 73-летний Армен Борисович пользуется уже более полувека – на сцене, на экране: свыше 200 ролей сыграно в кино, что является российским, а возможно, и мировым рекордом. Но съемкам нет конца...

– Вы сыграли столько потрясающих ролей! Зачем вам участвовать в мыльных сериалах под такими душераздирающими названиями, как, например, «Любовь на острие ножа»?

– Затем, что, во-первых, это моя профессия. И если бы я был великим шахматистом Тиграном Петросяном, то, как и он, сказал бы: «Когда я долго не играю в шахматы, у меня начинает болеть голова». Во-вторых, это мой заработок. И, в-третьих, если я популярен, то могу помочь хорошему знакомому его больного ребенка устроить в хорошую больницу. И еще. Снимаясь в сериале, который вы упомянули, я думал о том, что у моего героя, которого зовут почти, как меня, – Артем Борисович, есть внучка, какая и у меня могла бы быть.

– Армен Борисович, извините за бестактность. Но внуков у вас нет, потому что вы потеряли единственную дочь – она нелепо погибла. И случилось это в канун премьеры спектакля «Закат» по Бабелю, в котором на сцене московского театра имени Маяковского вы играли главную роль, а Лена была занята в массовке. Но вы нашли в себе силы и через несколько дней после трагедии сыграли премьеру.

– Да, в моей жизни было несчастье. Но я знаю, что печаль моя светла. Потому что если этому случиться было суждено, то, как ни жестоко звучит, это все равно обернется качеством. Я все выплачу на сцене – на сцене мне станет легче. И, в конце концов, горе тоже может стать стимулом жизни.

– Вы, наверное, не любите, когда вас о личной жизни расспрашивают?

– У меня все карты открыты, мне нечего скрывать. Я и пороки, и достоинства свои знаю. Но опять же думаю: надо ли это зрителю? Пусть зритель видит в актере тот персонаж, который ему понравился. Стоит ли нарушать иллюзию? Я, к слову, очень люблю цирк. И много раз ходил за кулисы. И каждый раз разочаровывался: ведь у льва, которым на арене я любовался, запах неароматный, а воздушная гимнастка, которая только что порхала под куполом мотыльком, какие-то треники натянула и что-то на сковородке себе жарит... Не надо нам туда, не надо... Кто-то очень точно сказал: нельзя разнимать радугу, ее надо принять такой, какой вы ее видите – иначе потеряете эту замечательную иллюзию.

В театре и во всем том, что называется искусством, мы занимаемся любовью. Мы о чем-то рассказываем, что-то проповедуем, но делаем это именно на любви. А чего лично мне эта любовь стоит, не ваше дело. Потому что мое дело – как моя любовь отправится в зрительный зал и вернется обратно. Поэтому всем тем, кто находится по другую сторону рампы, советую: «Не влезайте, посмотрите на итог».

– А к себе зрительскую любовь чувствуете?

– Мне очень радостно, когда человек, видя меня, улыбается. Но эту улыбку я не укладываю в чемодан и не ношу с собой. Фиксирую и иду дальше жить. А еще мне приятны такие вот моменты. Через несколько лет после выхода на экраны телесериала «Операция «Трест», в котором я сыграл легендарного чекиста Артузова, в моей квартире раздался звонок. Женский голос представился: «Здравствуйте, я ваша внучка». Я в ужасе стал гадать: какая внучка, от кого? Выяснилось, что это была внучка реального Артузова, она приглашала меня отметить 90-летие деда.

– Однажды вы сказали, что в основе актерской профессии – постоянное познание людей и себя. Что вам познать удалось?

– Вот так возьму и все тебе расскажу! Я сам ничего не знаю пока. Пока я нахожусь в дороге. А про себя узнал только то, что есть законы природы и есть законы организма в этой природе. Я, например, знаю, что соленого мне нельзя, что с сахаром у меня проблемы. Вот виноград очень люблю. А врачи мне говорят: можно только одну кисточку в день. Только ты не подумай, что я из-за этого ночью в туалете плачу. Более того, в этом тоже можно найти какую-то радость. Во мне живет животное: если мне где-то плохо, я ухожу.

– Знаю, что любите путешествовать. А как вы пережили «путешествие» из времен, когда были счастливы на сцене и экране, в денечки нынешние, когда в мыльных сериалах приходится сниматься?

– Путешествовать действительно люблю. В свое время мы с женой на машине всю Европу объездили. А что касается перехода из одного времени в другое, то такого просто не было. Я же артист – я нахожу общий язык и с кошкой, и с собакой, и с крокодилом.

– Кто-нибудь заменил вам любимого сиамского кота Фила, который прожил с вами 17 лет?

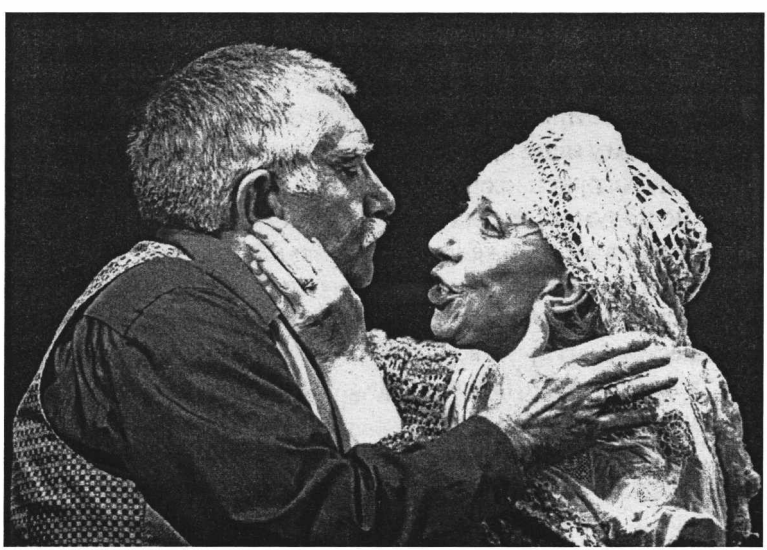
– Нет, и никто не заменит. Как это патологически ни прозвучит, Фил был моей последней, самой сильной любовью. Он был лучше и мудрее меня. Изящный, полный чувства собственного достоинства, гордый. Фил для меня – олицетворение гармонии. Люблю детей и животных – они абсолютно непредсказуемы.

– Случались ли роли, за которые было стыдно?

– Нет. Я выскакивал за счет человеческого характера, страстей. Если, скажем, мой герой боролся за то, чтобы нагора гаек побольше выдать, но одновременно у него была история с какой-нибудь мумулечкой, я на это и опирался. В отличие от театра драматургии в кино – раз-два и обчелся. А в современном кино – так и вообще драматургия на уровне КВНов.

– Почему же тогда не устаете в кино сниматься?

– Меня зовут – я и снимаюсь. А потом, повторю, это же моя профессия.



Армен Джигарханян и Инна Чурикова в спектакле «Город миллионеров» в московском театре «Ленком»

– Ваша любовь к кино проснулась, когда до поступления в Ереванский театральный институт вы работали на «Арменфильме» помощником оператора?

– Да ничего тогда не просыпалось! Это было простое времяпрепровождение, когда из-за моего акцента меня не приняли в ГИТИС. А кино вошло в мою жизнь вверх ногами. Когда после войны в Ереван привозили заграничные киношедевры, мы, мальчишки, смотрели их с крыши кинотеатра, свесившись вниз головой.

– С вашим дебютным фильмом «Здравствуй, это я!» вы участвовали в Каннском фестивале. Какие сохранились впечатления?

– Шок! Это был 1966 год, моя первая поездка за границу. Я попал в сказку, в другой мир, хотя и показушный. Тогда-то я и понял, что у меня очень крепкие нервы. Я таких женщин до того не видел, такой одежды не видел. Жил в трехкомнатном номере. И все 17 дней, что жил, хотел увидеть, как приносят в номер завтрак. Не увидел: просыпался, а завтрак уже стоял.

– А как вообще актером решили стать?

– Не помню. Думаю, другого ничего не хотел. Мама рассказывала, что когда мне два годика было, мой дед Васо сидел на крыльце нашего дома, хлопал в ладоши, а я перед ним танцевал. Когда в школе мы готовились к выпускным экзаменам и делились, кто куда идет, я сказал, что в театральный. Все стали меня отговаривать: «С ума не сходи! Иди в политехнический». У меня математика и физика хорошо шли. Но я выбрал театральный. Поделился с мамой. Она не удивилась. Сказала, что я в детстве всегда кого-то изображал. И посоветовала: «Слушай себя».

– Вы – художественный руководитель театра. Руководить научились? Умеете принимать решения?

– Вынужден. Этому не учатся. Это надо ночью мучиться, проснуться и сказать себе: нужно принять решение – иначе все развалится. Маркес гениально сказал: «Когда человеку надо принять решение, он бывает удивительно одинок».

– Как переносите неудачи?

– Анализирую. Но не коллекционирую. Прошли – и двинулись дальше.

– А вам не бывало завидно, когда хорошую роль, которую вы хотели сыграть, отдавали другому актеру?

– Нет. Я две вещи стараюсь в себе убить – обиду и зависть. Я должен найти компенсацию. А вообще я сыграл такие гениальные роли и столько, пусть мне завидуют! Я, когда молод был, маме всегда рассказывал, что на такую-то роль пробуюсь. И потом меня вдруг не утверждали. А мама всегда говорила: «Им же хуже». Великая у меня мать была!

– Кем по профессии?

– Машинисткой. Но страшная была театралка! Когда я работал в ереванском театре, она всегда на гастроли со мной ездила. Не для того, чтобы мне кашу варить, – чтобы посмотреть. Мама была с таким юмором, так разыгрывала, заводила людей, так легко умела на все смотреть. И плакала. Мы же вдвоем с ней жили. Отец нас оставил, когда мне один месяц был... Если бы я был такой, как моя мама!

– Что из своего детства помните?

– Тутовое дерево, которое росло во дворе нашего дома. На нем мое детство и прошло. Я на нем сидел, книжки читал, падал с него. Однажды даже заснул на нем.

– Когда из Еревана вы приехали работать в Москву, в Ленком, вам выделили для жилья комнатушку под лестницей, где до вас ютился Смоктуновский.

– Это был полуподвал. Но в нем я был счастлив, потому что был молод.

– Сейчас вы живете на два дома. Один – в Москве, на Арбате, другой – в Техасе, под Далласом.

– Московская квартира – в отреставрированном старинном доме в Староконюшенном переулке. В нем мне нравятся высокие потолки. Но главное – тишина, которую очень люблю. Вообще же в Москве я больше живу в своем театре.

– Наверняка это житье не из легких. Как вам удается работать по 24 часа в сутки?

– Я же говорил: благодаря любви, которая живет в театре.

– Но для любви ведь нужно здоровье.

– Здоровьем особенно не занимаюсь. Вообще к медицине – пусть она на меня не обижается – отношусь равнодушно. Предпочитаю прислушиваться к своему организму, считая, что он сам способен лечиться.

– А с физкультурой дружны? Ведь знаю, что были капитаном футбольной команды театра Маяковского.

– Был. Но уже давно предпочитаю спорт смотреть по телевизору – потому что в любом деле ценю не любителей, а профессионалов. Разочарую тебя: трусцой не бегаю, зарядку не делаю, холодной водой не обливаюсь, на диетах не сижу. Единственное, не ем после семи вечера и вообще много не ем. А вот в Америке очень вкусное мясо – поэтому не отказываю себе в удовольствии. Тем не менее предпочтение отдаю салатам, которые моя жена очень вкусно готовит. Жена живет в Америке постоянно. Она – театровед с языковым образованием, работает в арт-музее.

– С кем в Америке общаетесь?

– Ни с кем. Ни с одним человеком. Мне это неинтересно, потому что общение – сложная работа, от которой я устаю. Поэтому и язык не выучил. Мое общение в Америке – это книги, музыка, воздух. Очень много гуляю – в парках и у озер, окружающих наш городок. Хожу, думаю, сам с собой разговариваю. Это приносит душевное равновесие. Дольше хожу – мысли ясней.

– В вашей фамилии, как и в профессии, и вашей натуре соседствуют духовное и земное. По-армянски вы – «властитель душ», а по-персидски – «хозяин печенки». Что вам ближе?

– Золото мое, мне 73 года, а ты со мной говоришь, как с 18-летним – душа-муша... Ведь, как говаривал Сократ Иваныч, единственное, что я знаю, – это то, что ничего не знаю. Или как закончил свою пьесу Антон Палыч: «Если бы знать?..»

Беседу вела Елена КАЛЯДИНА.
Фото Николая СИМАКОВА /ИТАР-ТАСС/.

СУСТАВЫ ДОЛЖНЫ СГИБАТЬСЯ И НЕ СКРИПЕТЬ

С возрастом наши суставы – что рук, что ног – теряют гибкость, начинают болеть, плохо сгибаются и даже скрипят при этом. Что, естественно, заметно сказывается на качестве жизни: трудно ходить, выполнять физическую работу. Неужели такое состояние – неизбежный спутник старости? Можно ли ему противостоять, отодвинуть возрастную немочь? На эти и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-иммунолог Корнелия Анатольевна ВОЙТКЕВИЧ.

ВОЗРАСТ БЬЕТ ПО ХРЯЩАМ

Возрастные заболевания опорно-двигательного аппарата медики называют комплексной патологией. Ведь практически одновременно происходит несколько весьма неприятных процессов. Хрящевая ткань в суставах истончается, мутнеет, трескается, а местами и вовсе исчезает, обнажая подлежащую кость. Организм на это реагирует соответствующим образом: в качестве компенсации начинает наращивать подхрящевую костную ткань, но, увы, в избыточном количестве. На рентгеновском снимке в этом случае хорошо видна костная аномалия: шипы, неровности и как результат – деформация конечности. Но и это еще не все. Вокруг сустава происходит отложение солей кальция. Нередко ко всем этим прелестям добавляется и воспаление. Вот вам и диагноз – артрозо-артрит с выраженным болевым синдромом.

Впрочем, в зависимости от конкретных проявлений болезни диагнозы могут быть разными: деформирующий артроз, периартрит, синовит. Но происхождение у них общее. И все они имеют свойство прогрессировать, постепенно ограничивая подвижность и работоспособность человека. Так что запускать эти недуги ни в коем случае нельзя.

И еще у них у всех общие первопричины: нарушения кровоснабжения в мелких костных сосудах (капиллярах), минерального и водно-солевого обмена, а также физические перегрузки.

КАК ЗАКАЛЯЮТ СУСТАВ?

Коль скоро мы знаем причины болезни, значит, всегда есть шанс ее предупредить. К сожалению, нынче медики отмечают заметное омоложение заболеваний опорно-двигательного аппарата. Неполноценное питание, злоупотребление так называемым фаст-фудом, как, впрочем, и различные модные диеты, раннее курение, плохая экология приводят к тому, что чуть ли не каждый третий городской житель после 30 лет начинает страдать тем или иным видом артроза.

Известно, что от состояния мелких кровеносных сосудов во многом зависит общее состояние здоровья человека, что нарушение кровообращения в них и приводит к старению организма. Это в полной степени относится и к суставам, хрящам. Поэтому особенно во второй половине жизни кровоток в мелких костных сосудах надо регулярно стимулировать, а сами суставы закалять холодом. Понятно, что не все могут заняться «моржеванием», но и обтирания рук и ног, а затем и обливания холодной водой очень эффективно действуют на костные капилляры – раскрывают их, укрепляют стенки. Только начинать эти процедуры надо постепенно, медленно понижая температуру воды. Надо помнить, что короткие «удары холодом» пойдут на пользу, а вот длительное переохлаждение суставов – только во вред.

Обязательно исключите курение – оно просто губит драгоценное капиллярное кровоснабжение, которое к тому же тесно и неразрывно связано с работой иммунной системы.

Можно бороться и с нарушениями водно-солевого обмена. Если вы знаете, что в местности, где вы живете, вода излишне жесткая, приобретите специальный фильтр, устраняющий избыток солей кальция. Иначе соли мочевой кислоты, которые содержатся во многих продуктах питания и, в частности, в мясе в сочетании с кальцием будут превращаться в так называемые смешанные соли и откладываться в суставах, провоцируя артрозы.

Очень хорошее средство профилактики, да и лечения – чистка суставов, а точнее, тех же костных сосудов. Только тут есть одно противопоказание – ее нельзя проводить тем, кто страдает язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Очищение **яблочным уксусом** проводится так. Разведите 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда в стакане воды. Эту дозу принимайте за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

Другой способ – очищение **грецкими орехами**. Стакан перегородок грецких орехов нужно настоять в 0,5 л водки в течение 18 дней. Пейте по глотку 2-3 раза в день, пока настойка не кончится.

Во время чистки старайтесь не есть жирные продукты, мясо, яйца, сладости. Это неудобство с лихвой компенсируется тем, что после очистительной процедуры суставы перестанут болеть, скрипеть, станут более подвижными и эластичными.

ХРЯЩ МОЖНО ВОССТАНОВИТЬ

Еще не так давно медицина могла воздействовать лишь на следствия, но не на причину артрозов. Однако в последнее время был создан ряд препаратов, восстанавливающих структуру хряща. Могу рекомендовать несколько наиболее действенных.

Хондроитин сульфат содержит все компоненты, необходимые для естественного восстановления хрящей, участвует в формировании связок, костей, соединительной ткани. Но для того, чтобы он сработал, требуется время – не менее 3 месяцев. Принимают это средство по 1 капсуле 2 раза в день после еды.

Хорошо способствует регенерации хрящей и внутрисуставной жидкости, а также улучшает кровоснабжение суставов препарат **иналтра**. Его действие заключается в том, что он предоставляет организму все необходимые «строительные блоки» для восстановления хрящей и связок. Принимают иналтру 3 раза в день не менее чем за 30 минут до еды в количестве, зависящем от массы тела: при весе до 68 кг – по 1 пилюле, от 68 до 90 кг – по 2, а если больной весит больше – по 3 пилюли. Курс лечения тоже длительный – не меньше 3 месяцев.

И, наконец, **хондрамин**, особенно подходящий для людей пожилого возраста. Его производят из хрящей крупного рогатого скота. Он представляет собой комплекс белков и нуклеопротеидов, обладающих специальным воздействием на клетки хрящевой ткани. По данным клинических испытаний, у больных остеоартрозом коленных суставов и остеохондрозом позвоночника лечение хондрамином на фоне традиционной терапии способствовало снижению боли, улучшению подвижности суставов. Принимают его по 1-3 таблетки 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды в течение 30-45 дней. Через полгода курс желательно повторить.

Кроме медикаментов для восстановления хрящей советую есть побольше холодца из свиных и говяжьих ножек и ушей, продукты из сои, а также содержащие желатин, например мармелад. А вот потребление соли настоятельно рекомендую сократить до 2 г в день. А вместо сахара класть в чай и другие напитки мед.

ПОМОГУТ ВАННЫ И КОМПРЕССЫ

Восстановление разрушенных хрящей – дело небыстрое. А суставы тем временем продолжают болеть, скрипеть

и не сгибаться. И с этим надо уметь бороться. Многие предназначенные для этого медикаментозные средства, к сожалению, обладают значительными побочными эффектами. Поэтому рекомендую не менее действенные народные рецепты, способные заметно улучшить состояние больного. В первую очередь – ванны для рук и ног.

В тазик с водой с температурой 36-37 градусов добавьте 1 ст. ложку хвойного экстракта (продается в аптеках), марганцовку – до интенсивного розового цвета, 1 ст. ложку йода, 0,5 стакана соли. Размешайте и погрузите руки в воду по локти. Время процедуры 10-15 минут.

Очень полезны ванны из сенной трухи. Готовят их так. 3-5 горстей остатков стеблей, цветков, семян заливают в большой кастрюле доверху кипятком, накрывают крышкой и дают остыть до 30 градусов. Затем выливают в ванну с теплой водой, длительность приема которой составляет 20-30 минут. Кстати, можно и просто обернуть больные руки или ноги холстом, хорошо вымоченным в сенном настое.

Хорошие результаты дают ванны из отвара клубней цикламена. 20 клубней сварите в 10 л воды. Дайте минут 15-20 покипеть и снимите с огня. Процеживать отвар не надо, потому что его можно использовать несколько раз, вновь подогревая. Когда он остынет до комфортной температуры, сначала погрузите в отвар руки, а потом ноги – держите по 30 минут.

Все вышеописанные процедуры надо повторять до тех пор, пока не ослабнет боль.

Благотворно воздействуют на больные суставы компрессы и натирания.

Смешайте 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки. На ночь намажьте смесью больные места, накройте пленкой, а сверху перевяжите теплым шерстяным платком. Этот компресс – хорошее противовоспалительное средство.

Снять острую боль, воспаление в суставах, улучшить их гибкость можно, втирая мази на основе пчелиного яда.

Если поражены суставы пальцев рук, советую такую процедуру. 2 ст. ложки ромашки аптечной залейте 1 л воды и кипятите на слабом огне 3 минуты. Когда отвар остынет до 50-60 градусов, опустите в него больные пальцы и массируйте их. И так – минут 20.Затем хорошо вытрите руки и укутайте кисти теплым шерстяным платком. Процедуру лучше делать перед сном. К утру заметите, что опухоль стала меньше, пальцы лучше сгибаются. Но, чтобы закрепить результат, советую проделать не менее 15 таких процедур.

Лечебными свойствами при артрозах обладает шерсть – собачья, козья, овечья. Укутывайте на ночь шерстью или изделиями из нее больные суставы. Такое прогревание усилит капиллярное кровообращение, запустит восстановительные процессы в хрящевых поверхностях.

РУКИ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ

Артрозы, как уже говорилось, могут возникнуть и вследствие сильных физических перегрузок. Однако это не значит, что теперь надо избегать любой физической активности. Больше того, специальная зарядка способна значительно улучшить состояние больного. Поэтому советую ежедневно выполнять элементарные упражнения. Например, лежа в постели, делайте разнообразные вращения стопами ног. Сидя или уже встав, повращайте плечевыми суставами, поприседайте. Причем последнее можно делать в течение всего дня – по 10-15-20 раз, сколько получится.

А эта гимнастика специально для профилактики и лечения артроза пальцев рук, очень болезненного и неприятного.

1. Сядьте на стул, ноги согнуты в коленях, стоят на полу на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища. Разведите пальцы и сведите. Повторите 10–20 раз.

2. Исходное положение то же. Согните ногтевые фаланги пальцев и разогните (10-20 раз).

3. Исходное положение то же, руки опущены. Поднимите две руки вверх над головой – вдох, встряхните кисти рук, опустите вниз – выдох. Повторите 3-4 раза.

4. Руки согнуты в локтях, ладони соединены. Растирайте ладони и пальцы в течение 20-30 секунд.

5. Кисть правой руки лежит на тыльной поверхности кисти левой руки. Растирайте тыльную поверхность левой кисти в течение 20–30 секунд. То же выполните левой рукой.

6. Кисти рук ладонями лежат на столе, пальцы максимально разведены. Соберите выпрямленные пальцы кистей рук в щепоть, стараясь не поднимать основание ладоней от стола, и разгибайте, максимально разводя пальцы в стороны. Повторите 10-20 раз.

7. Согните пальцы в кулак, чтобы большой палец был снаружи, и разогните. Затем согните пальцы в кулак, чтобы большой палец был внутри кулака. Повторите по 10 раз каждый вариант.

8. Правой рукой возьмите за основание большой палец левой руки. Растирайте большой палец левой руки снизу вверх и наоборот. Повторите 10 раз. Так же растирайте все пальцы левой кисти. Затем смените руку и левой рукой растирайте все пальцы на правой руке.

9. Правая рука держит в кулаке большой палец левой руки. Выполните круговое растирание правой рукой большого пальца левой руки (10 раз), а потом всех остальных пальцев на левой руке. Смените руку и растирайте левой рукой все пальцы на правой руке.

Подготовил Сергей КИФУРЯК.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, а что такое традиционный наркоз?

– А вот это, больной, вам знать не положено – допивайте свою водку, вот вам еще кружка пива и лезьте на операционный стол...

МОЗГ НЕ СПЕШИТ РАСКРЫВАТЬ СВОИ ТАЙНЫ

Институт мозга человека Российской Академии наук (ИМЧ РАН), расположенный в Санкт-Петербурге, – ведущее учреждение страны, в котором сотрудники – ученики и последователи всемирно известного нейрофизиолога, основателя и научного руководителя ИМЧ, академика Н.П. Бехтеревой – с помощью уникальной аппаратуры изучают работу мозга и лечат сложные заболевания нервной системы.

В беседе с директором Института мозга человека кандидатом физико-математических наук, доктором биологических наук, членом-корреспондентом РАН Святославом Всеволодовичем МЕДВЕДЕВЫМ затрагиваются вопросы как научных исследований ученых, так и лечебной деятельности ИМЧ.

МОГУЧ И НЕИСЧЕРПАЕМ

– Мозг – это невероятно сложный, практически самый сложный во Вселенной объект. В нем – миллиарды нервных клеток, так называемых нейронов, про которые не напрасно говорят, что каждый из них столь же неисчерпаем, как и мозг. Существует совсем уже невообразимо сложная сеть связей между ними. Согласно некоторым научным концепциям, именно эти связи определяют работу мозга.

Представление о том, что мы думаем именно мозгом, в истории человеческого познания возникло далеко не сразу. Эта роль, пожалуй, больше приписывалась сердцу, не-

обходимость его для нашей жизни ощутима: и удары в грудной клетке нами слышны, и на сильные чувства оно тут же реагирует.

Впрочем, даже людям, знакомым с достижениями современной науки, бывает трудно осознать и до конца поверить, что именно студенистая масса в черепе определяет и обеспечивает весь наш богатый внутренний мир, все разнообразие нашего поведения. А раз трудно – то возникают различные мифы о мозге и его возможностях. Проще ведь представить, что наш внутренний мир – мысли, эмоции – существует вне и независимо от мозга. Мифотворчество провоцирует и еще одно весомое обстоятельство: в отличие от механизмов обеспечения и поддержки зрения, слуха, органов обоняния, которые достаточно хорошо изучены и понятны, мозговое обеспечение высших видов умственной деятельности – все еще тайна за семью печатями.

Одна из главных задач, стоящих перед Институтом мозга человека, как раз и состоит в том, чтобы установить, как соотносятся идеальное (мысль) и материальное (процессы в мозге, обеспечивающие мышление).

И нами, специалистами ИМЧ, и другими учеными мира установлено, что каждому психическому явлению – принятию решения, восприятию информации, речи – соответствуют вполне определенные перестройки в активности нейронов и связей между ними. Причем это соотношение между психикой и материальным ее обеспечением – можно сказать, дорога с двусторонним движением. С одной стороны, активность нейронов организуется мыслью, с другой – изменения в активности нейронов могут вызывать изменения в поведении и мыслях человека. Пример первого: мы можем произвольно менять поведение, думать об одном или другом, и это изменяет активность нейронов. Пример второго: изменение активности нейронов, скажем, под воздействием алкоголя, приводит к явно выраженным изменениям поведения и психики.

НАСМОРК ГАСИТ МЫСЛЬ?

Материальная природа мозга накладывает некоторые жесткие и не до конца еще изученные ограничения на процесс мышления. К примеру, компьютер не способен делить на ноль: он останавливается и выдает сообщение об ошибке. В отличие от более просто устроенного «механизма» – компьютера – мозг не останавливает процесс мышления, а пытается преодолеть возникшее противоречие. Это может привести к неврозу или серьезным нарушениям работы нервной системы.

Прослеживается и видимое противоречие между огромной интеллектуальной мощью мозга и его зависимостью от физического состояния тела. Наполеон объяснял свое поражение под Ватерлоо насморком, который мучил его в день битвы. Даже его мозг – мозг если не гения, то, безусловно, выдающегося человека, в ответственную минуту не смог справиться с заложенным носом и принимать смелые, неординарные, способные привести к победе решения. Вот пример того, как чисто биологическое явление существенно воздействовало на ход мировой истории.

В принципе, конечно, интеллектуальные способности человека настолько велики, что влиянием биологического фактора часто пренебрегают: человек нездоров, но, превозмогая себя, он берется за работу и выполняет ее. Однако пренебрежение биологическим аспектом не сразу, но приводит к тому или иному срыву.

Мозг человека – предельно тонко сбалансированное и при этом великолепно защищенное образование. Он рассчитан на долгую жизнь и обладает чрезвычайной надежностью – пока работает в обычном «штатном» режиме, не заболевает. При выходе из этого режима поначалу идет компенсация: довольно долго мы не замечаем никаких болезненных изменений. И только используя достаточно точные методы (такие, как разработанные в нашем институте методы слежения за так называемыми сверхмедленными процессами головного мозга и организма), можно заметить, что режим работы уже близок к аварийному.

– В Средневековье за исследования мозга человека могли приговорить к смертной казни. Но, как известно, это не останавливало пытливые умы...

– Колоссальный прорыв произошел позже эпохи Средневековья, в XIX веке, когда в европейских странах были опубликованы обширные работы по соотнесению структуры и функций мозга. В области изучения мозга в ту пору и позднее работали великие физиологи, неврологи, в том числе и нашей страны.

РАЗВИВАЯ НАСЛЕДИЕ

– Позволю от себя сделать в нашей беседе небольшую ремарку. Среди великих ученых, конечно, и ваш прадед – выдающийся русский медик-психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, основоположник рефлексологии и патопсихологического направления в России академик Владимир Михайлович Бехтерев, который основал знаменитую династию Бехтеревых. Ваша мать, Наталья Петровна Бехтерева, и вы, ее сын, продолжатели его дела...

– Владимир Михайлович Бехтерев в 1907 году основал в Санкт-Петербурге психоневрологический институт, а в мае 1918 года уже новая власть в лице Совнаркома РФ удовлетворила его просьбу об организации Института по изучению мозга и психической деятельности. Владимир Михайлович возглавлял институт вплоть до своей кончины 24 декабря 1927 года.

В течение своей жизни Владимир Михайлович исследовал обширный ряд психиатрических, неврологических, физиологических, морфологических и психологических проблем мозга и человека. Он описал и разработал методы лечения многих страшных болезней, таких, как хореическая падучая, сифилитический множественный склероз, острая мозжечковая атаксия алкоголиков, а также других. Глубоко рассмотрел проблемы гипноза и внушения, разработал объективные методы изучения нервнопсихического развития детей. Кроме того, В.М. Бехтеревым была разработана и изучена связь между нервными и психическими болезнями, пси-

хопатией и циркулярным психозом, описаны некоторые формы навязчивых состояний... Его научное и практическое наследие очень объемно.

– Появление вашего Института мозга человека РАН в 1990 году – это продолжение династической преемственности?

– Если хотите, можете считать и так... Вообще-то предыстория нашего учреждения начинается с 1962 года, когда Наталье Петровне Бехтеревой доверили создать в Институте экспериментальной медицины (ИЭМ) отдел нейрофизиологии человека. Затем, в связи с появлением в мире принципиально новых технологических возможностей для глубокого изучения мозга человека, назрела необходимость создания нашего самостоятельного института. Начали мы с приобретения за границей на выделенные тогда еще союзным правительством средства ПЭТа – позитронно-эмиссионного томографа. Его и сегодня можно назвать образцом суперсовременной техники. На ПЭТе можно диагностировать опухоль головного мозга и определить степень ее злокачественности, установить нарушения мозгового кровообращения, определить очаг эпилепсии, выявить другие заболевания. Мы стали проводить психофизиологические исследования с применением так называемой неинвазивной техники. Проще говоря, не залезая внутрь мозга и не причиняя болезненных неудобств человеку, удается без вживленных электродов, а только с использованием короткоживущих радионуклидов и изотопов изучать все процессы, происходящие в мозгу, выявлять и лечить заболевания.

Наступили перестроечные годы, затем период становления рыночной экономики, нашему коллективу было непросто выжить. Но сумели сохранить очень высококвалифицированных специалистов, значительно окрепнуть, расшириться и двинуться вперед.

– И в науке, и в практике лечебной деятельности?

– Научное направление до недавнего времени возглавляла и направляла научный руководитель нашего института академик Наталья Петровна Бехтерева. Главная здесь задача – изучение организации высших функций мозга и зако-

номерностей деятельности больного мозга, а также исследование мыслительных процессов.

Есть разработки, которые можно квалифицировать как открытия. Среди них следует отметить обнаружение так называемого «детектора ошибок». Выявлены области мозга, которые начинают работать тогда, когда человек отклоняется от нормы, то есть совершает ошибку. Многолетние исследования Н.П. Бехтеревой показывают, что есть параметры организма, например, температура, давление, пульс, поведение в тот или иной моменты и так далее, которые мозг контролирует, оценивая отклонение их от нормы, записанной в так называемой матрице сравнения. Матрица сравнения организуется по мере формирования организма, и у взрослого человека в ней записано множество различных правил, «как надо». Скажем, вы выходите из дома, и неожиданно у вас возникает чувство, будто вы что-то забыли сделать – газ либо телевизор не выключили, дверь не заперли, шнур от утюга в розетке оставили... Появившееся чувство неуверенности означает, что сработал «детектор ошибок». Он, конечно, полезен, так как может предупредить, что вы сделали что-то не так. Но с «детектором» надо жить осторожно, ему нельзя безгранично подчиняться, чтобы он не стал вашим «боссом» и вы не попали бы в навязчивую зависимость от него. «Детектор ошибок» может в этом случае стать «детерминатором ошибок» и заставлять их совершать.

ЧЕМ БОЛЕЕТ МЕДИЦИНА

Естественно, в нашем институте, где собраны, пожалуй, все лучшие специалисты России в области изучения механизмов деятельности человеческого мозга, квалифицированно разбирающиеся в его недугах, а значит, способные результативно лечить заболевания нервной системы, есть своя клиника. Правда, не очень большая – на 160 больничных мест. В клинике – два нейрохирургических и неврологическое отделения.

В институте внимательные и знающие медицинские сестры, обслуживающий персонал, обустроенные 1-3-местные

палаты. Все это в комплексе приносит неплохие результаты лечения.

– Невольно хочется спросить: этот «комплекс» предоставляется обычным, простым людям? Я на днях заглянул в банк данных больных рассеянным склерозом в России, созданный вашим институтом. Оказывается, показатель заболеваемости этим тяжелейшим недугом – более 50 человек на 100 тысяч россиян. Еще более распространены среди соотечественников церебральный инсульт, активная эпилепсия, паркинсонизм... К вам на сколько столетий вперед очередь расписана?

– Статус нашей небольшой клиники ведомственный, она, как и Институт мозга человека, принадлежит Российской Академии наук. Однако сюда могут обращаться все пациенты, желательно имеющие направления из какого-либо медицинского учреждения любого региона России. У нас можно получить как амбулаторную консультацию по болезням мозга, так и госпитализироваться.

Вы ждете ответа на вопрос: сколько стоят институтские услуги и лечение? Скажу откровенно: дорого. Бюджет нас содержит в обрез, чтобы продолжать научную и практическую работу, нам приходится взимать с пациентов оплату расходов за предоставленные медицинскую помощь, лекарства, препараты, использование дорогостоящего оборудования, больничных мест и так далее.

Это застарелая болезнь и беда нашего государства: по минимуму, в отличие от развитых стран, финансировать здравоохранение. Даже в нашем уникальном, мирового уровня, единственном в стране и в своей сфере учреждении зарплаты научных и медицинских «светил» достаточно скромные по сравнению с зарубежными коллегами. Вот моя дочь, она тоже врач, знающий, получает просто гроши.

– Что же делать, Святослав Всеволодович? В каждом городе N-ске каждой российской губернии не создашь в одночасье подобный вашему образцовый, а главное, жизненно важный институт с возможностями квалифицированного лечения сложных нервных заболеваний, увы, к сожалению, все более набирающих среди россиян массовость и силу...

– В 2006 году я от души приветствовал вышедший президентский указ о создании в разных городах страны 14 центров высокотехнологической медицины. Это было важное решение. Сегодня в развитых странах средняя продолжительность жизни людей превосходит 80 лет – во многом благодаря повсеместно достигнутому с помощью современной технологической аппаратуры высокому уровню медицинского обслуживания и лечения населения.

Однако с самого начала мне представлялись сложности на пути реализации президентского указа. Здесь видится несколько проблем. Первая – необходимы большие средства. Нужно не просто закупить за рубежом современное оборудование, но и построить новые здания клиник, поскольку «встраивание» приборов в старые, типовые помещения не позволяет использовать их с требуемым качеством. Высокотехнологичные приборы, как правило, громоздки и чувствительны к окружающей обстановке. Магниторезонансный томограф (МРТ) весит несколько тонн, установленный в нашем институте позитронно-эмиссионный томограф весит около 80 тонн.

Но главная проблема для высокотехнологичных центров – это кадры. Знаю это по своему директорскому опыту. Почти десять лет наш позитронно-эмиссионный томограф (ПЭТ), установленный в ИМЧ в 1991 году, был первым и единственным в России. Даже при том, что почти половина наших сотрудников – инженеры, физики, математики, освоение ПЭТа заняло у нас около трех лет. А ведь мы, используя наши тесные контакты с иностранными коллегами, посылали своих специалистов в частые и длительные зарубежные командировки на стажировку. Только в начале нынешнего века в России появились еще несколько ПЭТ-центров – в Центре сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева в Москве, в медицинском Центре Администрации Президента и в Санкт-Петербурге. Несмотря на то, что ПЭТы устанавливались с использованием нашего опыта освоения этой сложной техники и туда перешли работать некоторые наши специалисты, на их «запуск» ушло несколько лет.

Причем до сих пор почти во всех ПЭТ-центрах страны, кроме нашего, используется при обследовании больных лишь один радиофармпрепарат. Однако одного препарата мало, это не позволяет использовать прибор на современном уровне. Представьте себе: вы купили за бешеные деньги магнитофон, а у вас есть лишь одна-единственная кассета с одной только записью. У нас в институте несколько сертифицированных радиофармпрепаратов, с их помощью мы можем изучать и скорость синтеза белка в организме, и кровоток, и другие сложные процессы.

Так что 14 новых центров мирового уровня в стране – это, конечно, здорово. Но задумывался ли кто-нибудь из ответственных лиц (к нам, по крайней мере, за советами и рекомендациями не обращались), как обустроить эти центры? Где найти персонал? Ведь нельзя же просто взять обычного врача-рентгенолога и посадить его за МРТ или ПЭТ! Для эффективной и безошибочной работы на современном медицинском оборудовании необходимо, между прочим, свободное владение английским языком, потому что все инструкции и методики пользования, а также дополнительные, постоянно обновляющиеся сведения об использовании прибора публикуются и поступают именно на английском.

Необходимо также изменить в научной и лечебной медицине структуру взаимоотношений. Как правило, в НИИ и клинике инженер по эксплуатации – фигура зависимая, второсортная, малооплачиваемая. А в современных центрах и лабораториях он становится ключевым сотрудником. Толковых людей надо было бы срочно, как только приняли решение о повсеместном создании центров, собрать и послать многочисленным десантом за границу – учиться, овладевать эффективной техникой. Пока я этого не вижу. Не хотелось бы, чтобы из замечательной идеи вышло «как всегда».

Со своей стороны, Институт мозга человека всегда готов командировать в регионы страны своих специалистов для проведения консультаций и оказания практической помощи своим коллегам при лечении людей.

Беседу вел Лев РУМЯНЦЕВ.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ С.В. МЕДВЕДЕВА НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Как уменьшить последствия стресса. *Думаете, первобытные люди не испытывали стрессов? Попробуйте-ка завалить мамонта самодельным копьем! Стресс для человека, как и для животного, это позыв — либо дерись, либо убегай. Когда человек испытывает стресс, в организме идет выброс адреналина — у нас появляются дополнительные мышечные силы, которые необходимо использовать. А нам их девать некуда. Мы не расходуем свои силы, как это положено природой, и организм использует их по-своему. Отсюда и давление, и головные боли. Поверьте, если после неприятного разговора с начальством вы пойдете в спортзал, проблем со здоровьем будет намного меньше.*

Как бороться со старческим слабоумием. *Мой совет: загружайте мозг, ибо он заряжает на здоровье, не позволяйте ему лениться. Очень полезна ему не только интеллектуальная нагрузка, но и двигательная активность. Надо больше ходить, двигаться. А если хотите улучшить память и не растерять ее к старости, поменьше пользуйтесь записной книжкой. Старайтесь запоминать номера телефонов.*

Можно ли верить колдунам и магам? *Мы, люди образованные, в колдовство и привороты не верим. Однако невротик, измученный проявлениями болезни, хватается и за соломинку. Иначе не процветали бы современные колдуны, «с гарантией» возвращающие любимых и устраняющие соперников, — откройте рекламную газету — наверняка найдете десятки подобных объявлений. Скорее всего, колдуны и ведьмы, а также целители и маги эмпирически находят пути направленного воздействия на процессы в мозге. Это звучит очень научно, хотя на самом деле несложно. Тот же алкоголь меняет поведение человека. Как и приворотно-отворотные зелья. Но манипуляция сознанием — это всегда страшно еще и потому, что для нее необязательно фармакологическое воздействие. Доктор Геббельс, располагая только радио и газетами, за короткий срок изменил сознание немецкой нации.*

СИНУСИТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Казалось бы, пустяки: нос заложен, водянистые выделения из него, неприятные ощущения в области носовых пазух... Однако все это симптомы синусита – воспалительного процесса околоносовых пазух. Сегодня около 20 процентов всех больничных листов, выписываемых терапевтами, приходится именно на долю заболеваний дыхательного тракта. И примерно такой же процент редакционной почты касается вопросов, связанных с синуситом. На них отвечает доктор медицинских наук, врач-оториноларинголог Владимир Александрович СМИРНОВ.

– Придаточные пазухи носа – это заполненные воздухом пространства, расположенные в некоторых костях черепа, которые изнутри выстланы слизистой оболочкой. Их названия соответствуют тем костям, внутри которых они расположены. Эти пространства открываются в носовую полость через специальные отверстия. К придаточным пазухам носа относятся парные лобные и верхнечелюстные пазухи, решетчатый лабиринт (множество заполненных воздухом решетчатых ячеек) и клиновидная пазуха. Воспаление этих пазух (синусов) называется синуситом.

Заболевание подразделяется (в зависимости от течения и формы недуга) на острый и хронический, полипозный, фиброзный, кистозный, аллергический, осложненный.

«Отчего это простой насморк вдруг становится серьезным заболеванием – синуситом? В чем причины возникновения этой патологии?»

– Причиной синусита способны стать болезнетворный вирус, разные виды бактерий, грибки, но нередко началом этого неприятного состояния бывает и травма носа.

Чаще всего наступление возбудителя болезни начинается из полости носа. Острое воспаление околоносовых пазух обычно является следствием перенесенного острого респираторного вирусного заболевания (ОРВИ). Вирус проникает в клетку, перестраивает ее функции и начинает воспроизведение себе подобных. В результате клетка гибнет, а у человека развивается воспаление. И хотя усилиями иммунной системы вирус уничтожается, первая атака возбудителя уже сделала свое черное дело. На этой стадии заболевания основными симптомами являются: заложенность носа, водянистые выделения и неприятные ощущения в области пазух (иногда даже острая боль).

Поскольку вирус разрушает барьеры защиты, за ним следует «второй эшелон» агрессора – вредоносные бактерии, которые и изменяют течение заболевания. На этом этапе характерными являются гнойные выделения из носа. Это уже повод для обращения к врачу.

На следующей стадии к бактериям присоединяются грибки, что указывает на выраженные нарушения в системе местной защиты и на развитие хронического процесса. Грибковые поражения (микозы) могут сопровождаться запахом из полости носа, а выделения становятся очень густыми: с трудом удается очистить полость носа. Откладывать лечение такого состояния «на потом» недопустимо, так как могут развиться грозные осложнения.

Иногда в качестве пускового механизма выступают всевозможные аллергены: пыль, токсические вещества – обычные составляющие городской атмосферы.

«У меня болели зубы, а теперь присоединился еще и гайморит. Почему так случилось? Связаны ли между собой эти заболевания?»

– Тесное соседство верхнечелюстной пазухи с зубами верхней челюсти служит причиной гайморитов. Вдающиеся в пазуху луночки зубов имеют отверстия, через которые надкостница корня приходит в соприкосновение со слизистой

оболочкой пазух. При этом инфекция из кариозных зубов легко распространяется на слизистую оболочку пазухи. Богатство кровеносных и лимфатических сосудистых сетей верхней челюсти также способствует стремительному распространению воспалительного процесса. Поэтому больные зубы часто становятся причиной серьезных воспалительных заболеваний.

Важную роль в возникновении синусита играют анатомические особенности полости носа и пазух, а также их соустий, через которые происходит отток слизистого секрета из синусов в носовые ходы. Даже небольшое воспаление в этом извилистом «коридоре» может привести к закупорке естественного отверстия, соединяющего синусы с носовой полостью, что повлечет развитие воспалительного процесса, требующего неотложного лечения.

«Я перенес ОРВИ и уже начал выздоравливать, и вдруг – снова недомогание, кашель, головная боль... В общем, еще хуже стало. Пошел к врачу – говорит, синусит. Что же, меня плохо лечили?»

– То, что с вами случилось, довольно распространенное явление. Клинические проявления заболевания определяются прежде всего местом поражения и распространенностью воспаления. Часто после перенесенного ОРВИ пациенты вновь начинают жаловаться на появившееся чувство недомогания, затрудненность носового дыхания, обильные выделения из носа. Нередко присоединяется и кашель. Неприятные ощущения в центральной части лица, зубная и головная боль, усиливающиеся при наклоне головы, указывают на возникновение синусита.

При одном из видов синусита – остром гайморите – больные могут жаловаться не только на боль в области щеки, но и на боль в области лба, отдающую в верхние зубы. Фронтит – еще одна разновидность – характеризуется болезненными ощущениями в области лба, усиливающимися при наклонах головы вниз или при надавливании на нижнюю (орбитальную) стенку лобной пазухи.

«У меня начали слезиться глаза, опухли веки. Я пошел к окулисту, а он направил меня к оториноларингологу. Не понял...»

– Острый бактериальный гайморит и фронтит нередко сочетаются с воспалением клеток решетчатого лабиринта – этмоидитом. При этом отмечается боль давящего характера у корня носа, в лобной области, у внутреннего угла орбиты, это нередко сопровождается отеком верхнего века, его покраснением. Многих, как и вас, эти симптомы приводят в кабинет окулиста, в то время как требуется неотложная помощь ЛОР-врача.

«Началось все с насморка. А теперь такая головная боль, что хоть криком кричи! Будто стянуло голову обручем. Может, у меня менингит? Почему же меня направили к ЛОР-врачу?»

– У вас, скорее всего, сфеноидит – воспаление клиновидной пазухи, которое проявляется интенсивной головной болью, расстройством обоняния, нарушением зрения, слезотечением. Больные жалуются на сильную слабость, нарушение сна, ослабление памяти, подавленность, головокружение, стекание гноя по задней стенке носоглотки. Это заболевание наиболее часто ведет к внутричерепным осложнениям и требует обязательного внимания врачей.

Неблагоприятные факторы внешней среды, анатомические особенности, снижение местного иммунитета способствуют переходу болезни в хроническую форму. Естественно, лечить хроническое заболевание труднее. Особенно неблагоприятное течение имеют синуситы, развивающиеся у людей с аллергией. Несмотря на то, что при хроническом синусите, которым страдают до 5-10 процентов населения, симптомы не столь интенсивны, как при остром, пациенты также испытывают значительный психологический дискомфорт.

«У меня диагностировали полисинусит – воспаление нескольких околоносовых пазух. И теперь мне предлагают лечиться в больнице. Чувствую я себя, прямо скажу, отвратительно, но и в больницу ложиться не хочется. Может, справлюсь с болезнью дома?»

– Важным моментом в лечении синусита наряду с воздействием на бактериальный инфекционный воспалительный процесс является восстановление дренажной функции соустий пазух с полостью носа. Все существующие

методы лечения острых и хронических синуситов, такие, как медикаментозная терапия, пункция пазух, хирургические вмешательства, направлены на решение именно этой проблемы.

А вот, например, острый этмоидит в сочетании с острым ринитом как проявление общей вирусной инфекции вполне возможно лечить в домашних условиях. Если же заболевание вызывает высокую температуру, интоксикацию организма, больного следует госпитализировать в инфекционное отделение клиники. Гнойные формы острого синусита и полисинуситы также лучше лечить в стационаре.

Стоит помнить: при тяжелом течении заболевания, отсутствии эффекта консервативного лечения, обострении хронического синусита, угрозе или развитии осложнений необходимо проводить лечение в условиях стационара, прибегая в случае необходимости к хирургическим методам. Если уж врач настаивает на госпитализации, значит, следует прислушаться к его совету – ведь он желает вам добра и скорейшего выздоровления.

«Расскажите, пожалуйста, как лучше лечить синуситы, какие существуют методы?»

– Лечение острых бактериальных синуситов в основном терапевтическое, комплексное. Оно направлено как на борьбу с возбудителем инфекции, так и на создание оптимальных условий для оттока гнойного содержимого из пазухи.

Антибактериальная терапия позволяет сократить длительность течения заболевания, уменьшить выраженность клинических проявлений, предотвращает развитие осложнений, не позволяет воспалительному процессу перейти в хроническую форму. В этом случае могут помочь такие лекарства, как аугментин, амоксициллин. Длительность их приема определяется тяжестью и формой синусита, но в среднем составляет 7-10 дней. Эффективно, если эти препараты будут введены в полость пораженной пазухи. Это делается с помощью пункции. Однако подобные инъекции необходимы только больным с явлениями общей интоксикации, высокой температурой и при наличии воспалительных явлений (красноты, отека мягких тканей лица).

Комплекс лечебных мероприятий должен включать также средства и методы для уменьшения отечности слизистой оболочки полости носа и пазух. Основной целью терапии при этом является восстановление дренажной функции и вентиляции пазух. Арсенал лекарственных средств здесь достаточно велик: капли, аэрозоли, таблетки, мази. Правда, следует учитывать, что при длительном применении подобных препаратов, обладающих сосудосуживающим действием, есть вероятность развития у пациента медикаментозного ринита или атрофического процесса в полости носа, который характеризуется сухостью, наличием корочек, зудом.

Все большее место в лечении синусита занимают и так называемые мукоактивные препараты, разжижающие слизь и способствующие ее удалению из пазух, например риноф-луимуцил, синупрет.

Повышают эффективность терапии и физиотерапевтические процедуры, орошение полости носа соляными растворами, паровые ингаляции с добавлением эвкалиптового масла.

«Знаю, что при синуситах часто делают проколы. А есть ли другие способы лечения?»

– Альтернативным способом является использование беспункционного метода. В течение последних 10 лет во многих лечебных учреждениях России и в ряде стран мира используются так называемые синус-катетеры ЯМИК, которые позволяют удалять содержимое непосредственно из всех пазух одновременно.

«Сосед сказал, что синуситы тесно связаны с дисбактериозом. По-моему, это бред какой-то...»

– Как ни покажется вам странным – сосед прав. В последние годы специалисты стали чаще обнаруживать в содержимом верхнечелюстных пазух нехарактерную для воспалительного процесса микрофлору. По мнению многих ученых-медиков, это объясняется кишечным дисбактериозом, который рассматривается в настоящее время как побочное действие антибиотикотерапии и погрешностей в питании. По этой причине в комплексе с антибиотиками следует обяза-

тельно использовать препараты, препятствующие развитию дисбактериоза, – линекс, хилак форте.

«Давно известно, что предупредить болезнь легче и дешевле, чем лечить ее. А как практически избежать синусита?»

– Вы совершенно правы: лучше всего, как вы сами понимаете, не запускать болезнь, не позволять «простому насморку» превращаться в синусит. А для этого воспользуйтесь следующими советами.

Одно из самых простых средств профилактики насморка – промывание носоглотки холодной водой каждое утро. Прежде всего подчеркнем, что насморк – обычно проявление какого-либо другого заболевания, которое надо лечить. Тем не менее и его нельзя оставлять без внимания. Как только начался насморк, поставьте горчичники (аптечные или приготовленные в домашних условиях из порошка горчицы) на пятки (снизу), забинтуйте фланелью и наденьте шерстяные чулки. Держите горчичники как можно дольше (1-2 часа). Снимите горчичники, некоторое время быстро походите. Лучше всего делать это вечером перед сном. Насморк прекратится до утра.

Порошком горчицы издавна лечатся в Сибири. Его насыпают в чулки и ходят так несколько дней. При насморке помогает также вдыхание нюхательного табака носом. Вдыхать надо глубоко, чтобы табак проходил через носоглотку в рот.

«Я человек уже немолодой и все эти таблетки, микстуры, уколы не люблю. И, простите за прямоту, не доверяю им. А вот всякие травки-муравки очень мне по нраву. Посоветуйте, пожалуйста, как избежать синусита, избавиться от насморка народными средствами».

– Полезен ежедневный гигиенический туалет носоглотки: мойте мылом 2 раза в день передние отделы носа. Облегчение приносит и промывание носовых ходов свекольным соком. При сильном насморке на первой стадии заболевания часто достаточно воспользоваться соками лекарственных растений с противовоспалительным и сосудосуживающим действием. Масло облепихи, шиповника, сок алоэ, сок каланхоэ закапывают в каждую ноздрю по 4-6 капель 3 раза в день. Мазь тысячелистника обыкновенного и крапивы

двудомной (10 %) или мазь цветков календулы (20 %) закладывайте в нос 2-3 раза в день.

В народной медицине широко применяются чеснок и лук репчатый.

Несколько капель чесночного сока, по 1 части морковного сока и растительного масла хорошо перемешать; закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1/2 ч. ложки меда или сахара, настоять 30 минут, процедить; закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

Мелко нарезанные 3-4 дольки чеснока или 1/4 головки лука залить 2 ст. ложками растительного масла, предварительно выдержать в стеклянной посуде 30-40 минут на водяной бане и охладить, хорошо перемешать, дать смеси настояться 2 часа и процедить. Смазывать слизистую оболочку носа.

Можно делать ингаляции, вдыхая пары пшеничного или ржаного сухаря, положенного на горячую плиту, в течение 2-3 минут 3 раза в день.

Эффективны и паровые ванны с горячим картофелем, настоями лекарственных растений.

Народные целители советуют также жевать крышечки медовых сот.

Предлагаем еще один способ, простой и эффективный, который поможет очень быстро избавиться от ринита, особенно если он только начинается. Ладонь левой руки прижать к носу и лбу, а правой – к солнечному сплетению; держать 15 минут (насморк должен пройти). Если потребуется, через некоторое время процедуру повторить.

В русской народной медицине синуситы лечат хреном и соком лимона: корневище хрена хорошо вымыть, почистить, натереть на терке и перемешать 3/4 стакана полученной массы с соком 2-3 лимонов; принимать ежедневно по 1/2 ч. ложки через 20-25 минут после завтрака.

Подготовила Лариса СЛАВИНА.

ПЛОХО СО ЗРЕНИЕМ? СНИМИТЕ ОЧКИ!

Наш собеседник – Владимир Георгиевич ЖДАНОВ, профессор Международной Славянской академии, президент Международной ассоциации психоаналитиков и один из руководителей трезвеннического движения в России. С некоторых пор главным занятием в жизни стало возвращать людям зрение. В 2008 году деятельность Владимира Георгиевича отмечена золотой медалью имени И.И. Мечникова «За вклад в укрепление здоровья нации» и международной медалью Пауля Эрлиха.

– Зрение для человека, безусловно, самое ценное, что может быть. Но случаются всякие неприятности. И ныне едва ли не каждый, в том числе и взрослые, и дети, по разным причинам вынуждены носить очки. Что же говорить о пожилых людях! Практически мы племя «очкариков». Или это эпидемия?

– Эпидемия – это слишком громко. Но зрительная нагрузка у цивилизованного человека за последние лет сто увеличилась в двадцать с лишним раз. Люди предыдущих поколений в основном смотрели вдаль. У крестьян перед глазами были поля и луга. У рыбаков тоже ширь и простор... А ныне ребенок едва научится ходить и что-то соображать, его сразу усаживают за книжку. А там и телевизор появляется в детской. Затем и компьютер. Впереди к тому же поджидают многие годы сидения за школьной партой. Учись, милый! Напрягай свои еще не окрепшие глазки! В итоге человек волей-неволей не вдаль смотрит, а вблизи. И поскольку нарушается естественный,

от природы положенный режим работы глаз, они перенапрягаются и устают чрезмерно. Заботливые родители, как только они заметили, что у ребенка возникли нелады со зрением, ведут его к офтальмологу. Врач, разумеется, тут же выписывает малышу очки. И все! С этого момента маленький человечек обречен всю оставшуюся жизнь носить их до скончания своих дней. А с годами, исподволь, незаметно, зрение и дальше будет слабеть, так что очки придется приобретать все более сильные. К старости человека ждет или частичная, или полная слепота. Как говорится, хуже не придумать.

– Всегда считалось, что очки помогают. А на деле они вредят? Как-то непривычно такое слышать.

– Вредят! И очень сильно. Они являются главной причиной дальнейшего ухудшения зрения. В буквальном смысле они кандалы для глаз. Дело в том, что глаз имеет жидкую и подвижную структуру. Он находится как бы в объятиях глазодвигательных мышц, их по счету шесть, именно они, эти самые мышцы, как раз и обеспечивают, регулируют нормальное зрение. Если нам надо вдаль посмотреть – включаются одни мышцы. Если вблизи – другие. Влево-вправо требуется взглянуть – срабатывают третьи. Жидкое тело глаза под давлением мышц постоянно меняет форму. Но как только человек нацепляет очки, работать начинают стекляшки, а глазодвигательные мышцы от бездействия ослабевают, детренируются, и со временем человеку приходится приобретать очки более сильной диоптрии. Отсюда ясно – глазным мышцам нельзя позволять лениться, их надо всегда держать в тонусе.

О необходимости специальной тренировки для органов зрения впервые заговорил американский врач-офтальмолог Уильям Бейтс. Несколько лет проработав в клинике, он с удивлением заметил, что никому ни разу не вылечил больных глаз. Наоборот, его пациенты по истечении срока приходили к нему и просили выписать очки «посильней», то есть зрение у них не улучшалось, а еще более ослабевало. Тридцать лет потратил Бейтс, чтобы разгадать загадку. Устройство и роль глазных мышц он по-

знал досконально. Кроме того, будучи знаком с бытом североамериканских индейцев, он обратил внимание, что они, особенно мальчики и мужчины-охотники, делают какие-то непонятные для постороннего манипуляции с глазами. Он понял, что таким образом индейцы обостряли зрение, необходимое им для охоты. Бейтс использовал опыт аборигенов и разработал методику, которая помогает сохранять или восстанавливать по разным причинам испорченное зрение.

– Можно ли с помощью упражнений вылечить, например, глаукому или катаракту?

– Без сомнения. И близорукость, и дальнозоркость, и косоглазие. Все можно поправить. В том числе астигматизм – искажение изображения.

– Странно. Вы говорите, что теория Бейтса существует уже более ста лет... А я вот сравнительно недавно в столичном Институте имени Гельмгольца делал операцию, мне там ставили искусственный хрусталик. Надо признать, результат операции превосходный. Но от врачей я ни разу там не слышал, что можно обойтись без операции.

– Вы хотите сказать, что миновало сто лет, а мы почти ничего не знаем о методике Бейтса? Да! К великому огорчению, Бейтса успешно замалчивают до наших дней. Тому три основные причины. Одна из них – денежная. Ежегодно чистая прибыль в мире от продажи очков, контактных линз и от операций на глазах превышает 50 миллиардов долларов. Кто же откажется от таких прибылей? Так что бизнес не дает пробиться научной идее. Вдобавок и косность медицины. Сто лет известна система, по которой люди снимают очки и восстанавливают зрение, однако в медицинских институтах студенты доныне изучают почему-то только «очковую» теорию Гельмгольца, согласно которой при нарушениях зрения на глаза принято «цеплять» очки и тем самым доводить человека до слепоты. Третья причина – наша всеобщая лень. Чтобы зрение восстановить, необходимо над собой поработать. Надо вести здоровый образ жизни. Надо соблюдать гигиену, то есть, очистив мышцы глаз от накопившихся

шлаков, вернуть им эластичность, и делать нужные упражнения. Для многих это просто неприемлемо, гораздо проще ходить по врачам и просить, чтобы выписали посильнее очки. Лишь бы самому ничего не делать! Первое, второе и третье как раз и сдерживают внедрение уникального метода в практику.

– Владимир Георгиевич, а что вы скажете о себе? Насколько мне известно, вы не имеете даже диплома врача-офтальмолога, а между тем являетесь одним из лучших специалистов в стране по восстановлению зрения. Какими путями вы к этому пришли?

– О дипломах вот что скажу. Я окончил университет в новосибирском Академгородке. Далее защитился и стал кандидатом физико-математических наук по специальности «оптика». Позднее окончил психологический факультет по специальности «практическая психология». Я даже догадываться не мог, каким чудесным образом и то и другое пригодится мне впоследствии. Метод Бейтса, должен вам доложить, имеет в основе именно синтез оптики и практической психологии. Я как бы по интуиции шел до поры до времени к скрытой от меня цели, хотя от проблем глазолечения был еще весьма и весьма далек. Но вот у меня самого стало заметно садиться зрение. Дальнозоркость меня огорчила. Врачи прописали очки «плюс полтора». Через год – «плюс два». Неизвестно, какие очередные «плюсы» меня бы ожидали впереди. Да тут случай вышел весьма любопытный.

– Вас на каждом повороте судьбы сопровождают прямо-таки мистические знаки...

– О знаках не ведаю. Но все-таки любопытно. Мой коллега по научной работе Игорь Николаевич Афонин ни с того ни с сего стал вдруг слепнуть. Поехал он в Москву в Институт Гельмгольца. Там его оперировали, но зрение продолжало падать. Он вновь в Москву. И ему вновь операцию предложили, правда, успешного исхода не обещали. Озабоченный и огорченный, вернулся он в свой Череповец. Что делать? В чем спасение? А тут, как с неба подарок, в руки ему попалась книжица, автором которой

был до того не известный ему американец Бейтс. Никого не посвящая в свои занятия, стал он самостоятельно себя лечить. За три-четыре месяца без какой-либо операции полностью восстановил зрение. И однажды приезжает он к нам на симпозиум по психоанализу, а на носу у него никаких очков. Мы, конечно, сразу обратили внимание на его внешность. «Ты что? Контактные линзы поставил?» – «Нет, – отвечает, – но я нашел необычный метод лечения глаз». – «А ну рассказывай!» И мы его слушали без малого часов шесть.

Игорь Николаевич вскоре стал избавлять земляков от глазных недугов. Успех был замечательный. Я тоже поехал к нему, и результат превзошел все мои ожидания – через неделю я навсегда снял очки, пишу и читаю теперь без всякого напряжения даже мелкий газетный шрифт. С того дня, как распростился с очками, я решил досконально изучить метод Бейтса. Я же физик-оптик, большого труда разобраться в тонкостях мне не составило. Опыт психолога тоже на пользу пошел. Но что интересно? Возвращался я из Череповца в Новосибирск как на крыльях, ну, думаю, я теперь всех осчастливлю. У меня жена – очень крупный медицинский начальник, я попросил ее устроить мне встречу с врачами-офтальмологами, хотел всю правду-матку им рассказать, чем они всю жизнь занимались и чем могли отныне заниматься с пользой людям.

– Вы их всех переучивать стали?

– Если бы! Прихожу в кабинет. Там три офтальмолога. У всех на носу очки. У самого старшего линзы самые толстые, «плюс пять». Спрашиваю: «Вы о методе Бейтса что-нибудь слышали?» – «А как же! Конечно! Но мы этому не верим! Восстановить зрение невозможно». – «Тогда, – говорю, – до свидания». Встал и ушел. Потому что, если люди знают, но не верят, работать они по-новому не будут. Метод Бейтса не медицинский, а психолого-педагогический. И во всем мире им занимаются не врачи-офтальмологи, а педагоги и психологи. Потому что тут никого не надо лечить. Здесь надо человека учить. Учить, как тренировать и держать в порядке свои глаза. Иначе говоря, здесь нужен грамотный педагог-инструктор. И

отношение врачей к этим делам тоже двоякое. Мой коллега, доцент нашего института Евгений Михайлович Малышев, который успел освоить новинку, поехал с практической помощью в город Томск. На первое занятие к нему в кинотеатр пришла главный офтальмолог области. Пришла с благородной целью – разоблачить очередного заезжего шарлатана. Но пришла она в очках. Евгений Михайлович уже на вступительной лекции показал кое-какие приемы, и она здесь же, на лекции, стала на строчку видеть больше. И тут же в числе первых записалась на лечебные курсы. Вскоре вовсе сняла очки. Восстановила зрение и стала самой ярой пропагандисткой этого метода. Подобные занятия вести она не может, нет у нее педагогического таланта, но своим друзьям и знакомым говорит теперь одно и то же: «Если у вас в голове осталась хоть капля масла, идите на курсы. Восстанавливайте зрение. А уж самые ленивые приходите к нам – мы вам что-нибудь вырежем. Операция от вас никуда не уйдет».

Всякий, кто носит очки, может их снять, а видеть станет лучше, чем с очками. Каждый способен оздоровить свое зрение.

– А своих родственников вам приходилось лечить? Насколько успешно это удавалось?

– Неоднократно. И всегда успешно. Самый яркий пример с моей мамой. Она инвалид первой группы по диабету. Однажды, когда я впервые уехал в долгую командировку, у нее началась взрывная катаракта. За неделю она потеряла способность читать, смотреть телевизор и даже узнавать родных и близких. Вызвали врача. Тот, как увидел: «Ну что вы хотите? Бабушке восемьдесят лет. Медицина тут бессильна. Это слепота». Из приличия, правда, он прописал ей какие-то капельки. Я возвращаюсь из командировки – мама не видит. Спрашиваю: «Капельки помогают?» – «Нет, – говорит, – не помогают». И я выбро-

сил их в мусорное ведро, а маме сказал, чтобы перед каждым приемом пищи пила и закапывала в глаза раствор прополиса. Конечно, показал и простейшие упражнения для глаз. А почему перед приемом пищи? Дело в том, что перед едой кровь у человека обладает очень важным физиологическим свойством: она забирает на себя шлаки, отходы жизнедеятельности организма. Кстати, на этом основан принцип лечебного голодания. Моя мама очень обязательный человек, перед каждым приемом пищи пила и капала прополис, регулярно и старательно делала нужные упражнения. Через две недели она уже и в книжку заглядывала, и в телевизор. Зрение восстановилось. А ведь ей пророчили слепоту! Вот почему я теперь с полным правом обращаюсь ко всем, кто страдает глазами: «Не отчаивайтесь! Ваша беда – не беда. С помощью глазной гимнастики во многих случаях можно устранить и начальную глаукому, и катаракту».

К сожалению, медики наши настроены по старинке. Человек, например, с начальной катарактой приходит в глазной кабинет, а врач ему говорит: «Рано пришли. Вот когда катаракта созреет, тогда и оперировать будем». Лично меня от таких слов колотит. Что значит ждать, «пока созреет»? То есть когда человек ослепнет? Нет и нет! Ждать не надо. Если вы утром проснулись и смотрите на потолок, а перед глазами какие-то мушки плавают вроде мусора – это первый акт, первый свисток с того самого, слепого света. Они могут плавать и пять, и десять лет, затем в единый момент нежданно в глазах появится туман, и мир подернется серой пленкой. Зачем этого дожидаться? Еще раз повторяю: простые упражнения для глаз помогают избавиться и от глаукомы, и от катаракты.

– При лечении глаз имеет ли значение возраст пациента?

– Никакого! В Санкт-Петербурге недавно ушел из жизни академик всех медицинских академий мира – прославленный хирург Федор Григорьевич Углов, скончавшийся в возрасте 104 лет. Он занесен в Книгу рекордов Гиннесса как единственный на планете Земля хирург, у

которого стаж составляет более 75 лет. Десятки лет Федор Григорьевич носил очки. Можете представить, каково хирургу оперировать, имея на глазах очки? Некоторое время назад в городе Минске я проводил показательные курсы – обучал белорусских коллег. И там в гостинице познакомился с Угловым, провел несколько занятий с ним – через три недели у него полностью восстановилось зрение. Недавно по телевизору показали документальный фильм – Федор Григорьевич на машине разъезжает по городу, читает газету, стоит за операционным столом... без очков. Так что восстановить зрение человеку можно в любом возрасте. Более того, можно и развить его почти беспредельно. Бывший очкарик, я сейчас десятую строчку смотровой таблицы вижу не с пяти метров, а с десяти. Особенно удивительные результаты показывают дети. Если с ними работать, они могут с 15 метров читать десятую строчку! А один мой приятель имел настолько мощное телескопическое зрение, что ночью невооруженным глазом видел в небе спутники Юпитера и кольца Сатурна. У Лескова Левша подковал блоху – он не использовал оптических инструментов, но у него было настолько развито микроскопическое зрение, что он видел каждую блошиную лапку. Подковал и даже на шляпках гвоздиком нацарапал собственное имя.

– Владимир Георгиевич, вы много бываете в разъездах по России. А какие отношения у вас с зарубежьем? Там тоже лечить-учить приходится?

– По-всякому бывает. В Греции, на горе Афон, как вы говорите, «лечил-учил» православных монахов. В Австралию меня приглашала русская община. И там, и там принимали очень хорошо. А в Таиланде кое-что полезное для себя нашел. Большое впечатление на меня произвело то, как там работают с детьми, чтобы сохранить им зрение. Каждое утро в школе перед уроками их поднимают, и в течение нескольких минут дети проделывают специальные упражнения для глаз. Надеюсь, что рано или поздно Россия так же станет заботиться о здоровье школьников.

Кстати, мой брат, Павел Георгиевич, тоже профессор. Он живет и ведет подобные курсы на Украине, большую работу проводит в Белоруссии и в Казахстане.

– Вы человек верующий? Если да, то в каком возрасте пришли к Богу?

– Я принял крещение в то время, когда у меня и у моей мамы восстановилось зрение. Таким образом, свой выбор я сделал сознательно в зрелом возрасте в 1991 году. Родился я в 1949 году. Ни разу в жизни не выкурил ни одной сигареты. Много занимался пчелами. И с 1983 года веду абсолютно трезвый образ жизни.

Беседу вел Сергей МАКАРОВ.

СОВЕТЫ ПРОФЕССОРА ЖДАНОВА ЧИТАТЕЛЯМ

• *При длительной нагрузке на глаза непременно надо в течение дня давать им отдых. Отложите в сторону все дела и проделайте упражнение, которое называется ПАЛЬМИНГ. Человеческие ладони обладают неизвестным для науки излучением, и человек нередко ими сам себя лечит: при головной боли он прикладывает руку к голове, зубы заныли – к щеке приложит. Глаза тоже в этом нуждаются. Сложите ладони крест-накрест и наложите их на глаза. При этом думайте о чем-либо приятном – мышцы глаз расслабятся и отдохнут. А перед едой трижды в день сделайте глазам гимнастику. Не двигая головой, несколько раз поднимите глаза вверх и отпустите вниз. После чего быстро-быстро поморгайте, затем посмотрите влево-вправо. Опять проморгайтесь. Затем глазами поводите по диагонали. И снова быстро-быстро поморгать. Теперь нарисуйте глазами прямоугольник. Не забывая вновь поморгать. Моргая, глаза не щурить. Затем надо «нарисовать» циферблат, двигая глазами по часовой стрелке. Затем – против часовой стрелки. Когда глаза двигаются – они напрягаются. Когда моргают – расслабляются. В этом вся суть упражнения. Этим мы улучшаем кровоснабжение глаз и тренируем мышцы. И третье*

– надо понимать, что очки – это кандалы для глаз и чем меньше их носить, тем лучше. Если нельзя без очков, то носить следует более слабые, так мы заставляем работать глазные мышцы, не позволяем им лениться.

• Для зрения исключительно полезен настольный теннис. По ходу игры приходится следить за полетом шарика, который то удаляется, то приближается к игроку. Лучшей тренировки для глаз невозможно придумать.

• Даже малая доза алкоголя нарушает работу глазодвигательных мышц и зрительного аппарата. У нас на курсах поэтому первое условие – отказ от алкоголя. И от табака тоже. Но более всего надо заботиться о душевном здоровье. Недаром говорят, что глаза – это зеркало души. И когда свет человеку по каким-то причинам становится не мил, то и зрение начинает подводить. Раньше нас учили, что в здоровом теле здоровый дух. Ныне пора усвоить, что здоровый дух есть залог и основа здоровья тела. В том числе и здоровых глаз.

«ПР»: Для желающих более подробно ознакомиться с методом восстановления зрения сообщаем контактный телефон в Москве: 8(495) 400-17-19.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Что такое «глаза боятся, руки делают»?

– Хирург-офтальмолог за работой.

* * *

Офтальмолог:

– Прочтите эту строчку!

– Не могу.

– Да у вас близорукость!

– Ну и ну! Мало того, что я безграмотный, так еще и близорукий.

КЛЮКВА – СОКРОВИЩЕ БОЛОТ

С клюквой с детства связываются приятные воспоминания о вкусном киселе, освежающем морсе или о праздничном торте, украшенном багряными ягодами. Но клюква – это не только кислая ягода, но и полезное целебное растение. На протяжении столетий клюкву и клюквенный сок использовали в народе для заживления ран, профилактики и лечения цинги, простудных заболеваний, особенно полезной считалась клюква при воспалении мочевых путей. В ряде исследований подтверждено, что клюква способна противостоять бактериям, поражающим мочевые пути. Более того, получены данные о пользе клюквы для профилактики рака, сердечно-сосудистых и других тяжелых болезней.

Михаил Пришвин в книге «Кладовая солнца» писал: «Кислая и очень полезная для здоровья ягода растет на болотах летом, а собирают ее поздней осенью». Впрочем, и многие другие писатели и поэты не обходили вниманием эту ягоду, воспевая сокровище болот в стихах и прозе. Это не случайно. Клюква – уникальная ягода, одна из самых питательных в природе. Она содержит такие полезные вещества, каких нет ни в одной другой ягоде. Древние римляне называли клюкву «шариками, заряженными жизненной энергией».

Ягоды клюквы – ценный пищевой диетический продукт. Клюква улучшает аппетит и усвояемость пищи. Широко используется в натуральном виде, а также для приготовления сиропов, варенья, мармеладов, соков, морса, киселей, желе... Клюкву применяют при консервировании (квашении) капусты, используют как приправу к рыбе и мясу.

Клюква сохраняет питательные, витаминные и лечебные свойства до 2 лет после сбора благодаря содержанию в ягодах бензойной кислоты, обладающей противомикробными свойствами.

Научное название рода, к которому относится клюква, – «оксикоккус». «Оксис» – кислый, «коккус» – зернышко. Клюкву нередко называют «северным лимоном» из-за высокого содержания органических кислот – лимонной, бензойной и других. Кроме того, в клюкве до 4% сахаров (глюкоза и фруктоза), витамины Р, С, пектины, дубильные, красящие вещества, фитонциды, минеральные вещества: кальций, калий, железо, медь, серебро, марганец, фосфор.

По своему происхождению клюква – близкая родственница таким известным лесным ягодам, как черника, голубика, брусника, костяника. Вся эта группа лесных ягод в последнее время привлекает внимание медиков и фармакологов, обнаруживших в них много витаминов, микроэлементов, органических кислот, а главное – антиоксидантов, препятствующих развитию рака, стенокардии, атеросклероза, артритов. Но именно клюква наиболее богата биологически активными веществами.

В число самых ценных «начинок» кислых лесных ягод, обладающих антиоксидантными свойствами, входят антоцианины и проантоцианидины. Эти вещества придают характерную окраску ягодам, причем в чернике и голубике содержится больше антоцианинов, а в клюкве и в бруснике – проантоцианидинов.

Американские медики внесли клюкву в список самых полезных для здоровья продуктов питания. Они рекомендуют выпивать ежедневно один-два стакана клюквенного сока без сахара. Эта полезная привычка будет способствовать лечению и профилактике мочеполовых инфекций, а также позволит повысить уровень «хорошего» холестерина, а «плохого» – понизить. Клюква препятствует образованию бляшек в сосудах и формированию тромбов. Эксперименты доказали, что маленькая ягода может избавить больных от могущественного микроба «хеликобактер пилори», провоцирующего язвенную болезнь и рак желудка.

Ягоды клюквы помогают при гиповитаминозе С. Поскольку клюква обладает противомикробным и мочегонным действием, ее назначают для лечения и профилактики различных заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря. Клюквенный сок и экстракт из клюквы повышают секрецию желудочного сока, сока поджелудочной железы, поэтому клюкву дают при лечении гипацидного гастрита (с пониженной кислотностью), панкреатита (в начальной стадии заболевания). По этой же причине клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при гастрите с повышенной кислотностью.

Лечебное действие клюквы при инфекции мочевых путей и мочевого пузыря связано прежде всего с антиоксидантными свойствами проантоцианидинов и противомикробным действием бензойной кислоты. Воспаление мочевых путей, как известно, начинается с закрепления и размножения на внутренних стенках мочевого тракта болезнетворных бактерий, вызывающих сильное раздражение, частые и болезненные позывы к мочеиспусканию. Хотя способность клюквы предупреждать инфекцию мочевых путей была известна еще в начале прошлого века, механизм такого действия клюквы оставался неясным до последних лет. Только в 1998 году американский ученый доктор Эми Хацелл с сотрудниками из Ротжерского университета установили, что проантоцианидины клюквы препятствуют осаждению и закреплению бактерий на стенках мочевых путей и тем самым препятствуют образованию очага инфекции. Кроме того, проантоцианидины образуют комплексы с бактериями и в таком виде удаляются из организма с мочой.

Клюквенный сок является отличным профилактическим средством, эффективность которого не снижается, даже если его употреблять ежедневно длительное время. В отличие от антибиотиков у бактерий не вырабатывается резистентность (привыкание) к клюквенному соку, и его профилактическое действие со временем не снижается. Для профилактики инфекций мочевых путей и мочевого пузыря доктор Хацелл предлагает готовить клюквенный морс из 2 ст. ложек клюк-

вы на стакан горячей воды или какого-либо сока с добавлением сахара по вкусу.

В 1994 году исследователи в течение года наблюдали за многочисленной (около 300 человек) группой женщин старшего возраста, часто страдавших ранее воспалением мочевых путей. Половина из них ежедневно выпивала по 1-1,5 стакана клюквенного морса. Рецидивы воспаления мочевых путей в испытуемой группе, употреблявшей клюквенный сок, наблюдались втрое реже, чем у остальных. Доктор Хацелл настоятельно рекомендует употреблять клюквенный сок для профилактики воспалений мочевых путей, вместе с тем он советует прежде сделать анализ мочи, чтобы убедиться, что причиной воспаления действительно являются бактерии, поскольку воспаление может быть вызвано другими причинами и клюквенный сок в этих случаях не поможет.

Другим важным для здоровья свойством клюквенного сока является снижение риска и профилактика с его помощью сердечно-сосудистых болезней. Исследователи из Висконсинского университета (США) под руководством профессора Теда Уилсона недавно установили, что антиоксиданты клюквы тормозят развитие атеросклероза, препятствуя окислению липротеидов низкой плотности («плохого» холестерина) и образованию атеросклеротических бляшек. В сравнительном исследовании участвовали три группы женщин старше 65 лет, получавших ежедневно 1 стакан клюквенного морса, 1 стакан красного вина или 1 стакан воды (контрольная группа). По истечении года уровень общего холестерина и «плохого» холестерина в первых двух группах снизился примерно на 20 %, а в третьей группе повысился на 5 %. Сократилось также число сердечных приступов у женщин первых двух групп, страдавших стенокардией. Таким образом, было показано, что клюквенный сок обладает лечебно-профилактическим действием при сердечно-сосудистых болезнях в такой же мере, как и красное вино, благодаря которому заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых болезней у французов и француженок существенно ниже, чем у жителей других стран.

Противоопухолевое действие клюквы и клюквенного сока. В начале 2000 года ученые из канадского университета Западного Онтарио сообщили о предварительных результатах экспериментальных исследований противоракового действия клюквы и клюквенного сока. Трем группам лабораторных животных (мышей и крыс) с повышенным риском заболевания раком молочной железы в течение 6 месяцев ежедневно давали соки – клюквенный, апельсиновый или яблочный, четвертая (контрольная) группа получала простую воду. В группе животных, получавших клюквенный сок, число заболевших раком молочной железы оказалось вдвое ниже, чем в остальных группах, в которых заболеваемость была примерно одинаковой, а обнаруженные при вскрытии опухоли молочных желез у мышей, которым давали клюквенный сок, оказались значительно меньше по своим размерам. Механизм противоопухолевого действия клюквы и клюквенного сока пока что остается неясным, но, учитывая отсутствие побочного действия, канадские ученые уже сейчас рекомендуют регулярно пить клюквенный сок людям с повышенным риском заболевания раком.

Морс с медом и лимонным соком при сердечно-сосудистых заболеваниях. В 200 г морса добавить 1 ст. ложку меда и сок одного лимона, все смешать. Принимать 2 раза в день по 100 мл.

Напиток с медом. Применять при лихорадочных состояниях. В стакан кипяченой воды добавить 3 ст. ложки клюквенного сока, 1 ст. ложку меда, тщательно перемешать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Клюква в косметике. В косметике клюква может быть использована как отбеливающая и питательная маска, после которой на кожу следует наложить питательный крем, сметану или какую-нибудь другую жирную основу.

Кусок марли с вырезанными на ней отверстиями для глаз и носа смачивают в соке и, слегка отжав, кладут на лицо и шею, через 15 минут маску смывают холодной водой. Маску применяют 3-4 раза в неделю.

Мазь из клюквенных ягод. При кожном зуде, гнойных очагах воспаления 50 мл свежего сока смешать с 200 г вазелина, тщательно растереть. Применять наружно как мазь.

КЛЮКВА В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ И В ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРИИ

• *Сок из клюквы.* Для приготовления сока ягоды разминают, смешивают с сахарным песком (на 1 л массы – 200 г) в эмалированной кастрюле (алюминиевая не годится), ставят на огонь, доводят до кипения, после чего содержимое процеживают через сито. Сок наливают в бутыль, которую после остывания плотно закрывают. В оставшуюся на сите массу добавляют немного воды, сахар и всю процедуру повторяют. Получается вкусный кисло-сладкий напиток. Растолченную клюквенную массу можно проморозить, потом постепенно оттаять, отжать из нее сок, залить его в прокипяченные бутыли и закупорить стерилизованными пробками. Такой сок, который долго не теряет вкуса и аромата, называют проморозкой. В 200 мл морса добавить 1 ст. ложку меда и сок одного лимона, все смешать. Принимать 2 раза в день по 100 мл.

• *Клюквенный морс – витаминный напиток.* Специально в качестве витаминного напитка для ослабленных людей готовят клюквенный морс следующим образом. Ягоды промывают в кипяченой воде и отжимают из них сок в фарфоровую или стеклянную посуду. Закрыв посуду крышкой, ставят сок в холодное место. Затем выжимки заливают водой (3/4 л на 100 г), кипятят, процеживают и в полученный отвар добавляют отжатый свежий сырой сок и сахар по вкусу. Морс можно готовить на 2-3 дня.

• *Морс клюквенный – упрощенный рецепт.* 1 стакан клюквы, 0,5 стакана сахара, 1 л воды. Клюкву перебрать, промыть, отжать сок, влить немного кипяченой воды и процедить. Выжимки залить водой, вскипятить и процедить. В

отвар добавить сахар, довести до кипения, охладить и влить сырой сок.

• *Коктейль из клюквенного и картофельного сока* (рецепт разработан в клинике лечебного питания Института питания Академии медицинских наук). При его приготовлении свежеотжатый картофельный сок оставляют в закрытой посуде на 1 час, затем осторожно сливают с осадка в другую посуду. Полученный осветленный картофельный сок смешивают с клюквенным соком в равных количествах и отваром из клюквенных выжимок. Для улучшения вкуса кроме сахара добавляют немного ванилина. Полученный напиток пьют три раза в день по 1/4 стакана в качестве утоляющего жажду и жаропонижающего средства при лихорадочных состояниях, при кашле, связанном с простудой, ангине, ревматизме, гипертонической болезни.

• *Клюква замороженная.* Перебранные и вымытые ягоды откинуть на сито для стекания воды. Затем обсушить на воздухе и расфасовать в сухую тару: полиэтиленовые пакеты (вместимостью 0,5-1,0 кг) или полимерные (полистирольные) стаканчики и баночки, используемые для расфасовки сметаны, икры и других пищевых продуктов. После наполнения ягодами свободный край пакета сварить при помощи утюга, стаканчики и баночки плотно закрыть крышками и перенести в низкотемпературную камеру холодильника для замораживания. Замороженные плоды можно сохранять в камере без заметного ухудшения их качества до 1 года и даже дольше.

• *Клюква моченая.* 10 кг клюквы, 5 л холодной кипяченой воды или раствор из 5 л воды, 10 ст. ложек сахара и 2,5 ч. ложки соли. Спелые ягоды перебрать, промыть, высыпать в подготовленную посуду и залить холодной кипяченой водой так, чтобы она чуть покрыла ягоды. Вместо воды можно использовать специально приготовленный раствор из воды, сахара и соли (кипяченый и охлажденный).

Моченую клюкву нужно хранить в прохладном месте и использовать как гарнир к мясу, рыбе, как добавки в ви-

негреты и салаты. За несколько часов до употребления ягоды надо засыпать сахаром по вкусу.

• *Клюква в сахарной пудре.* 1 кг клюквы, 2 сырых белка, 1 кг сахарной пудры. Целые крупные ягоды промыть, обсушить, смешать с сырым яичным белком и высыпать на решето, чтобы стекли излишки (вместо белка можно взять растворенный желатин). Осторожно обвалять ягоды в сахарной пудре (ее нужно взять по массе столько же, сколько и клюквы, но если хотите сохранить ягоды дольше, сахарной пудры нужно вдвое больше).

• *Клюква, протертая с сахаром.* 1 кг клюквы, 1 кг сахара. Ягоды перебрать, промыть холодной водой, проварить 8-10 минут в кипящей воде, откинуть на сито или дуршлаг, дать воде стечь и протереть через сито из нержавеющей стали, дуршлаг или на универсальной кухонной машине. Полученное пюре смешать с сахаром, подогреть при непрерывном помешивании до 90-95 градусов, сразу же расфасовать в подготовленные стеклянные банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25-30 минут.

• *Кисель клюквенный.* 240 г клюквы, 240 г сахара, 100 г крахмала. Ягоды перебрать, промыть холодной водой, тщательно размять в ступке деревянным пестиком, протереть. Отжатый сок слить в посуду (лучше всего фарфоровую) и поставить на холод. Оставшуюся массу положить в кастрюлю, залить горячей водой, кипятить 4-6 минут, процедить через марлю или чистое сито. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения, снять шумовкой пену. В отдельную посуду всыпать картофельный крахмал, развести его холодной кипяченой водой и процедить. В горячий ягодный сироп влить разведенный крахмал, хорошо перемешать деревянной ложкой, поставить на огонь и при интенсивном помешивании быстро довести до кипения. После заваривания крахмала влить ранее отжатый охлажденный сок. Готовый кисель хорошо размешать и для охлаждения сразу же разлить в посуду, посыпать сахаром.

• *Желе из клюквы.* 150 г клюквы, 0,5 л воды, 100 г сахара, 25 г желатина. Ягоды перебрать, промыть и отжать сок. Мезгу залить 2 стаканами кипятка, проварить, процедить. Отвар смешать с сахаром, добавить предварительно замоченный желатин и при постоянном помешивании довести до кипения. Затем снять с огня, процедить через марлю, немного остудить, смешать с соком и разлить в формы.

• *Варенье из клюквы. 1-й способ.* 1,1 кг ягод перебрать, промыть, пробланшировать в кипящей воде 3-4 минуты, затем вынуть, дать воде стечь, опустить в горячий сахарный сироп (1,5 кг сахара на 2 стакана воды) и варить до готовности. Варенье теплым разлить в пастеризованные банки. *2-й способ.* 2,1 кг подготовленных ягод залить горячим сахарным сиропом (1,5 кг сахара на 2 стакана воды), оставить на 8-12 часов для выстойки, затем добавить еще 200 г сахара и варить до готовности.

• *Варенье из клюквы с яблоками и орехами.* 1 кг клюквы, 1 кг яблок (сорт антоновка), 2,5 кг сахара, 1 стакан очищенных грецких орехов. Ягоды перебрать и промыть, положить в кастрюлю, влить 0,5 стакана воды и варить под крышкой, пока ягоды не станут мягкими, затем размять их и протереть через сито. Сварить сироп (1,1 л воды), положить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные от скорлупы грецкие орехи и варить примерно в течение 1 часа.

• *Салат из яблок, клюквы и винограда.* 250 г яблок, 50 г клюквы, 200 г винограда, 80 г майонеза, листья салата, лимонный сок, мед натуральный по вкусу. Яблоки нарезать кубиками. Клюкву проварить, смешать с яблоками, майонезом, лимонным соком и медом. Выложить горкой на зеленые листья салата и украсить виноградом.

• *Пирог с клюквой.* Для теста: 3 стакана муки, 300 г масла или маргарина, 1 стакан сахарного песка, 0,5 стакана сметаны, 0,25 стакана молока. Для начинки: 2,5 стакана клюквы, 1,5 стакана сахарного песка, 1,5 стакана повидла. Для приготовления массы, которой заливается

начинка: 5 яиц, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана сахарного песка, 0,5 стакана муки. Муку, масло или маргарин, сахарный песок, сметану, молоко смешать, замесить тесто, раскатать. Лепешку положить на противень так, чтобы ее края были завернуты, испечь. Для начинки взять промытую клюкву, сахарный песок, положить в кастрюлю и кипятить 8-10 минут, часто помешивая. Затем добавить повидло и варить еще 5-10 минут. Готовую начинку осторожно разложить на поверхность испеченной лепешки. Отделить желтки от белков и смешать их со сметаной, а белки взбить с сахаром и добавить муку, все компоненты соединить. Полученной массой залить пирог сверху. Чтобы он не подгорел, поставить его в духовку на подставку. Через 7-8 минут пирог будет готов.

• *Клюквенный соус к мясу.* 1,5 кг свежей клюквы, 0,5 л мелко нарезанного лука, 1 кг сахара, 0,5 л уксуса, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка толченого чеснока, 1 ст. ложка молотой корицы, 1 ст. ложка молотого душистого перца, 1 ст. ложка семян сельдерея, 1 ч. ложка свежемолотого черного перца.

В кастрюлю поместить клюкву, лук и влить 0,5 л воды. Довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и кипятить в течение 10 минут, пока ягоды клюквы не станут мягкими. Полученное пюре перемешать в смесителе или пропустить через сито. Затем смешать в кастрюле с сахаром, уксусом, солью, чесноком, корицей, сельдереем, душистым и черным перцем. Довести до кипения. Кипятить в открытой кастрюле в течение 15-30 минут, пока смесь не приобретет консистенцию кетчупа. Изредка перемешивать, чтобы предотвратить пригорание. Снять с огня, убрать пену. Смесь разложить в горячие банки, оставляя сверху около 1 см свободного пространства. Накрыть крышками, стерилизовать в кипящей водяной бане в течение 5 минут. Укупорить. Подавать с дичью или другим мясом.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

НЕ МАЙТЕСЬ С МАЙОНЕЗОМ

Мой муж очень любит майонез и заправляет им буквально все блюда, а я слышала, что майонез вреден. Дело доходит до ссор. Права ли я, запрещая мужу есть майонез?

Екатерина Правдина, г. Владимир.

Нашей читательнице отвечает главный научный сотрудник Института питания РАМН профессор Михаил Ильич ЛЕВАЧЕВ:

– Нет, майонез абсолютно безвреден и даже наоборот – очень полезен. Все дело в том, что в обычном майонезе типа «Провансаль» содержится около 60 процентов растительного масла, которое является необходимым для нашей жизнедеятельности продуктом. Медики утверждают, что в дневном рационе каждого человека непременно должна присутствовать столовая ложка растительного масла. Из майонеза люди и получают дневную норму незаменимых жирных кислот.

На организм здорового человека майонез не оказывает никакого отрицательного влияния. Однако он далеко не всем полезен, так как это продукт острый, в состав которого входят горчица и уксус, не говоря уже о различных пряностях. Поэтому, если у вашего мужа при употреблении майонеза появляется, например, изжога или еще какие-нибудь неприятные симптомы, то виноват в этом отнюдь не соус. Эти проблемы возникли по совершенно другой причине, которая изначально кроется в общем состоянии организма (нарушение пищеварительной системы: повышенная кислотность, гастрит, язва желудка, индивидуальная непереносимость и прочее).

Но если нет серьезных недомоганий, то даже при «желудочных» бедах можно все-таки в меру лакомиться майонезом. К

тому же в продаже появились майонезы, которые имеют достаточно мягкие вкусовые ингредиенты: «Диабетический», «Молочный», «Провансаль нежный» и другие с высоким содержанием масла и низким содержанием горчицы и уксусной кислоты. В диетические майонезы вместо сахара добавляют ксилит, а вместо уксуса – лимонную кислоту.

Многих беспокоит, что в состав майонеза якобы входит порошок яичного желтка, содержащий большое количество холестерина. Но производители учли эту проблему и создали разновидности майонеза, абсолютно не содержащие порошок яичного желтка. Вместо него в состав вводятся гидролизат яичного белка или различные соевые заменители. Существуют майонезы, где яичный порошок полностью или частично заменен веществами, не содержащими холестерина. Например, пектинами (полисахариды, содержащиеся в растениях, водорослях, плодах).

Вызывает тревогу у потребителей и большое количество жировых компонентов, содержащихся в майонезе. Давайте разберемся с этой проблемой. Допустим, вы добавляете в салат чайную ложку майонеза, которая вмещает около 20 г этого продукта, из них 12 г – жиры. Несложные расчеты показывают, что на каждый грамм майонеза приходится 9 ккал – довольно существенная, хотя на первый взгляд и незаметная угроза для талии. Но дело в том, что майонез классифицируется по содержанию растительного масла (и соответственно, по калорийности) на три группы, поэтому всегда обращайте внимание на состав и выбирайте для себя тип вашего майонеза.

1. Высококалорийный – с содержанием масла более 55%.

2. Среднекалорийный – с содержанием масла в пределах 40-55%.

3. Низкокалорийный – с содержанием масла менее 40%.

И, наконец, не забывайте, что майонез легко приготовить в домашних условиях. Возьмите 1 желток (или яйцо), взбейте его, посолив, и, продолжая взбивать, тоненькой струйкой добавляйте растительное масло (лучше дезодорированное, чтоб не было характерного запаха) – примерно с полстакана. Получится очень густая однородная масса, в которую вы добавите столовую ложку уксуса и еще все, что захотите: сметану, лимонный сок, кетчуп, различные пряности.

Угостите мужа этой вкуснятиной, и будет у вас вместо ссор мир да любовь.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ УКУСОВ КОМАРОВ

Летом радуют солнышко, зеленая травка... Но невольно вспоминаю пушкинское: «Ах, лето красное, любил бы я тебя, когда б ни жар, да зной, да комары, да мухи...» Жар и зной – куда ни шло, а вот комары! У меня сильнейшая аллергия на комариные укусы, и я с ужасом жду радостных теплых дней.

Может, посоветуете, научите, как спасаться от этих кровососов, которые способны не только настроение испортить, но и здоровью навредить?

Мария Васильевна Огонькова, Тульская область.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории Инна Николаевна НИЛОВА:

– Вы неодиноки, Мария Васильевна. От комариных укусов страдает каждый десятый россиянин. Особенно достается жителям Камчатки, Дальнего Востока, Сибири, Урала, Заполярья, да и в Средней полосе России немало жертв комариного «терроризма».

Комариный укус может вызвать аллергию: от зудящей красной точки до волдырей, похожих на ожоги, – так организм реагирует на слюну комара, попавшую под кожу из хоботка насекомого. Это доказали финские ученые, выявившие в комариной слюне специфические белки, играющие ключевую роль в запуске реакции гиперчувствительности немедленного типа (РГНТ). Одно утешает – достаточно 250 раз в течение жизни попасть к комарам « на хоботок», чтобы выработать иммунитет против этих кровососущих и перестать обращать внимание на их укусы.

А пока заветное число не достигнуто, предлагаем вам домашние средства, уменьшающие зуд (только ни в коем случае не раздирайте ногтями укушенное место – можете внести инфекцию).

Растворите 1 ч. ложку соды в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и смачивайте этим раствором след от укуса каждый час.

Прикладывайте к больному месту салфетки, смоченные холодной водой, одеколоном, нашатырным или этиловым спиртом.

Очень эффективны против зуда народные средства. Приложите к укусу внутреннюю поверхность перышка зеленого лука, свежий лист подорожника, небольшую лепешку косметической глины.

Ну а если через 12 часов, несмотря на принятые меры, зуд не проходит, попробуйте примочки с фурацилином. Растворите таблетку этого лекарства в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и поставьте в холодильник. Смочите холодным раствором ватку или бинт и приложите к воспаленным местам. Когда примочка высохнет, сделайте новую.

Обработайте след от укуса зеленкой. Если неприятные ощущения беспокоят больше суток или укушенные места сильно воспалились, обратитесь к аллергологу – возможно, понадобятся таблетки или специальные мази.

Налегайте на помидоры – ваша кровь будет комарам не по вкусу. Американские энтомологи обнаружили в томатах вещества, отпугивающие кровососущих насекомых.

Комары – не единственные насекомые, досаждающие нам летом. Пчелы, например, не только жалят больнее – 5 укусов одновременно токсичны для взрослого человека. К счастью, каждая из них нападает только один раз.

В яде пчел, ос, шмелей, шершней и других перепончатокрылых содержатся особые вещества – биологически активные амины. Они вызывают тяжелую аллергию и разрушают красные клетки крови – эритроциты с последующим поражением почек. Правда, от одного-двух укусов ничего страшного с вами не случится – только местная реакция в виде боли, отека и воспаления. Быстрее всех отекают веки, уши, ладони, стопы. У некоторых начинает першить в горле, садится голос, становится трудно дышать. Наиболее тяжелая из возможных реакций – анафилактический шок, отек Квинке.

Заранее примите меры, чтобы не случилось несчастье. Имейте в виду: аллергия на укусы насекомых наследуется от одного из родителей. Дети должны знать о специфической аллергической реакции папы или мамы. Первый укус обычно проходит без

последствий, но второй может оказаться смертельным. Его нельзя допустить!

Поэтому при аллергии на пчелиные укусы не ешьте мед, сладости на меду и другие продукты пчеловодства.

Не находитесь на открытых летних кухнях, когда варятся компоты и варенья. И, конечно, не варите их сами.

Не машите руками и не проявляйте беспокойства, если вдруг пчела появилась около вас. Не отгоняйте ее – замрите и дождитесь, когда сама улетит.

Если все-таки пчела или шмель укусили вас, пинцетом из маникюрного набора осторожно извлеките жало, стараясь не повредить «капсулу» с ядом на его конце.

Протрите точку укуса тампоном, смоченным перекисью водорода или одеколоном, а затем приложите обернутый полотенцем пузырь со льдом – холод уменьшит боль, отек и воспаление.

Народная медицина советует приложить к этому месту листья смородины, капусты, петрушки или творог.

Примите максимальную дозу антигистаминного препарата, который всегда должен быть под рукой.

ТОЛСТЕЮТ НЕ ОТ КОТЛЕТ, А ОТ ЛЕТ

За последние годы прибавила несколько килограммов. Набежали как-то незаметно, ведь я не переедала и не меняла образ жизни. Откуда же взялся лишний вес и как остановить его прибавку?

Наталья Середина, г. Чехов.

Нашей читательнице отвечает врач- диетолог Александра Петровна ИВКИНА:

– Скорость, с которой организм расходует энергию, с возрастом постепенно уменьшается – примерно на два процента каждые 10 лет. Из-за этого естественным путем набегают лишние килограммы. Чтобы не обзавестись животом и вторым подбородком к 40 годам, сократите потребление калорий на те же два процента. Предположим ваш обычный рацион – 1800 ккал. Два процента от этого составят 36 ккал, что эквивалентно чайной ложке масла. Согласитесь, ради красоты и здоровья можно

пожертвовать ею. Альтернативный вариант – повысить двигательную нагрузку. Сжечь 36 ккал поможет пешая прогулка на 2 км, прыжки через скакалку (15 минут) или заплыв в бассейне (20 минут).

Ваше беспокойство понятно: сегодня каждый знает, что лишний вес – фактор риска множества заболеваний. Но дело вовсе не в лишних килограммах, важно, где именно они накопились. Если вам не нравится ширина ваших бедер, впечатляющие ягодицы или слишком объемные плечи – это проблема сугубо эстетическая. Жир внутри живота – проблема медицинская. Накопившийся внутри брюшной полости жир называется висцеральным, обволакивая жизненно важные органы, он нарушает их работу. Это может привести к диабету, раку, атеросклерозу, гипертонии, внезапной смерти от инфаркта или инсульта. Поэтому с солидным животиком надо бороться постоянно и бескомпромиссно.

Недавно ученые Стокгольмского университета, проводившие серьезные исследования влияния висцерального жира на здоровье, высказались однозначно: фактором риска для здоровья у женщин является объем талии, превышающий 80 см, а у мужчин – 94 см, и это независимо от роста, особенностей фигуры и возраста. Так что не надо вставать на весы. Лучше возьмите сантиметр и измерьте свою талию. Все в норме – поздравляю, так держать. Есть лишние сантиметры – за работу.

Только не надо уповать на волшебные диеты. Ученые уже абсолютно точно доказали: да, экзотические и жесткие диеты позволяют с муками, но быстро сбросить лишний вес. Но стоит вернуться к обычному рациону – прежний вес тут же возвращается и непременно с прибавкой.

Значит, надо или всю жизнь соблюдать зверскую диету, что в принципе невозможно, да и опасно. Либо пойти по другому пути, о котором я говорила в самом начале, – медленно и кропотливо выстроить собственный режим питания, сбалансированного с затратами энергии.

Другими словами: если хотите держать постоянный вес, вы не должны за день есть больше того, что тратите в течение суток. Если хотите похудеть – есть надо и того меньше. Вот и весь секрет!

А какой же вид упражнений позволит быстрее всего распрощаться с «валиками» на талии? Ученые из Далласского института медицинских исследований (США) утверждают, что медленная ходьба. В одном из экспериментов они разделили женщин с лишним весом на три группы: тех, кто предпочитает быструю ходьбу, тех, кто ходит в умеренном темпе, и гуляющих медленно в темпе черепах. Результат удивил самих исследователей: за один и тот же срок больше всего жира сбросили как раз «черепахи».

Руководитель работ Джон Лункам предполагает, что секрет в использовании разных источников энергии. «Наш организм, – считает он, – сжигает два вида горючего: глюкозу, которую можно сравнить с высокооктановым бензином, и жир, который подобен низкооктановому бензину. Видимо, если вы заставляете ваш организм работать в быстром режиме, вам нужно высококачественное топливо, а при неторопливой прогулке организм может использовать больше низкокачественного топлива, то есть жира».

Есть дамы, которые увлекаются экстремальными способами снижения веса типа липосакций или даже операций на желудке. Но липосакция удаляет лишь подкожный жир, а на общее состояние здоровья если и влияет, то не лучшим образом – довольно травмирующая и опасная это процедура.

Операцию на желудке типа уменьшения его объема врачи рекомендуют, только если речь идет о патологическом ожирении и о реальном риске для жизни. Для таких больных в Стокгольме разработали операцию по удалению висцерального жира. Но сами же врачи говорят, что риск слишком велик: при удалении жировых капсул легко можно повредить и сами органы.

К тому же большинству «пузатиков» вполне достаточно начать активно двигаться, чтобы жировые отложения в брюшной полости стали быстро расщепляться. Для благих целей подойдут и бег трусцой, и ходьба в любом темпе, и танцы, и плавание, и аэробика – при этих занятиях сгорает максимальное количество энергии. И, конечно, работа во саду ли в огороде поможет борьбе с лишним весом – не случайно же летом мы начинаем успешно сбрасывать накопленные за зиму килограммы.

ЕСЛИ МЕРЗНУТ НОГИ

Пару месяцев назад у меня стали сильно мерзнуть ноги, даже в самую теплую погоду. От чего это может быть? Надеваю теплые носки, но помогает не всегда: все равно ноги мерзнут! Посоветуйте, пожалуйста, какие-нибудь простые упражнения, согревающие ноги.
Ирина Козина, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Причины здесь могут быть самыми разными. Возможно, у вас просто небольшой спазм сосудов на фоне сидячего образа жизни и недостаточной физической активности. Поэтому для начала обратите внимание на одежду и обувь. Может быть, как раз пару месяцев назад вы поменяли туфли, и это стало причиной сдавливания сосудов.

Многие люди привыкли следовать моде. Слишком узкие туфли, в которых пальцы ног сжаты так, что не могут двигаться, не по сезону тонкие или сильно стягивающие бедра колготки – все это не способствует согреванию ног. Бывает, что стоит сменить красивую, но неудобную обувь на более комфортную, а вместо короткой юбки надеть брюки, и ногам тут же становится теплее.

Если на работе вы проводите много времени, сидя за столом, это тоже может стать одним из факторов риска. Дело в том, что ряд крупных сосудов находится в нижней части бедер. А при долгом сидении они заметно блокируются. Обратите внимание на стул, на котором вы сидите: сиденье должно быть не слишком мягким (иначе мышцы и сосуды теряют тонус), но и не слишком жестким (иначе сосуды пережимаются).

По возможности старайтесь больше ходить пешком, а на работе время от времени вставать, ходить по комнате или просто чаще менять позу. Очень полезны шаги на месте или перенос веса с ноги на ногу в позе стоя. Хорошо согревают ноги и следующие простые упражнения, которые можно делать дома и на работе во время перерывов.

Подъем на носки. Стоя, со вдохом поднимитесь на носки, затем на выдохе опуститесь на всю стопу с легким ударом пят-

ками (делаем очень мягко). Повторите 20-30 раз в ритме: секунда – вверх, секунда – вниз.

Приседания. Из позы стоя присядьте, вытягивая руки вперед и отрывая пятки от пола, – вдох. Затем вновь вернитесь в исходное положение – выдох. Сделайте 5-10 приседаний, потом немного отдохните: походите по комнате или используйте шаги на месте. Повторите этот цикл 3-5 раз.

Позы йоги. Давно замечено, что занятия йогой активно оздоравливают и улучшают работу сосудов ног. Особенно в этом случае помогает *пашчимоттанасана* («поза растягивания в наклоне»). Из положения сидя с прямыми ногами вытяните руки вверх – вдох. Затем на выдохе наклонитесь вперед от бедра, в наклоне растягивая спину и заднюю поверхность ног. Если вы пока не дотягиваетесь до стоп, можно держаться руками за лодыжки или голени. Расслабьтесь, дышите ровно. Сохраняйте эту позу от 30 секунд до 1 минуты. В дальнейшем постепенно доведите время ее выполнения до 3-5 минут. Занимайтесь регулярно, и вы заметите, что ваши ноги постепенно становятся более теплыми и здоровыми!

Для поднятия тонуса сосудов ног также рекомендуется делать ежедневный массаж стоп и контрастные ножные ванны (теплая и холодная вода попеременно). Полезно ходить по дому в массажных тапочках, а на природе – босиком по траве. Существуют и всевозможные согревающие мази для ног.

Если вы курите, желательно поскорее полностью избавиться от этой вредной привычки или хотя бы сократить число выкуриваемых сигарет. Помните, что курение, а также злоупотребление алкоголем очень негативно влияют на состояние сосудов.

Конечно, причины «вечной мерзлоты» ног могут быть и более серьезными. Например, хронические заболевания сосудов ног. В этом случае заметны отеки стоп, нарастающая боль при ходьбе, расширенные вены или «звездочки» на ногах. Также среди возможных причин – болезни сердечно-сосудистой и эндокринной системы организма. Поэтому, если вы чувствуете, что простые средства вам не помогают, нужно срочно пройти медицинское обследование.

Алла МИОРОВА,
кандидат медицинских наук

ТОНЗИЛЛИТ – ГРИМАСА ЛЕТА

Когда чаще всего болит горло? На этот вопрос большинство людей уверенно отвечают: конечно же в холодное время года. Однако врачи опровергают это мнение. В самом деле: стоит лишь в полдневный жар выпить стакан холодной воды, попасть под ливень или постоять на сквозняке в электричке, как на следующее утро вы уже чувствуете боль в горле, недомогание, а медицинский градусник фиксирует жар и в теле. Как правило, диагноз не вызывает у врачей сомнений: острый тонзиллит. По статистике, этим неприятным заболеванием за весенне-летний сезон страдает около миллиона жителей нашей страны.

БОМБА В НОСОГЛОТКЕ

С диагнозом «тонзиллит», увы, знаком почти каждый человек. Но далеко не все представляют, с каким коварным недугом им приходится иметь дело. Говоря о тонзиллите, медики подразумевают воспалительный процесс в нёбных миндалинах, ответственных за поддержание местного иммунитета в носоглотке, обеспечивающих защиту организма от вредных бактерий и вирусов.

Ученые давно установили, что носоглотка даже очень здорового человека – настоящий заповедник микроорганизмов, называемых «сапрофитами», или условно-патогенными микробами. Такое наименование они получили за то, что могут годами тихо и неприметно проживать в организме человека, никак не проявляя себя, но готовы «взорваться» при каждом удобном случае – при переохлаждении, снижении иммунитета, стрессе.

Предохранительным барьером для проникновения любой инфекции в носоглотке служат нёбные миндалины – скопления лимфоидной ткани, клетки которой вступают в первую схватку с болезнетворным «агрессором».

В носоглотке имеется несколько миндалин: парные нёбные и трубные, а также непарные язычная и глоточная миндалины. Кроме того, в разных отделах глотки имеются небольшие скопления лимфоидной ткани, которые вместе с

миндалинами образуют защитный барьер — так называемое глоточное лимфаденоидное кольцо. Подобно другим лимфоидным органам миндалины выполняют кроветворную (продуцирование лимфоцитов) и защитную (участвуют в формировании иммунитета) функции. Поверхность нёбных миндалин состоит из множества складок слизистой оболочки. Здесь также имеется около 20 углублений – миндаликовых крипт, или лакун, благодаря которым значительно увеличивается площадь поверхности миндалин. В криптах всегда присутствует большое количество патогенных микроорганизмов, а при воспалении – гной и гнойные пробки.

Пока миндалины справляются со своей защитной функцией и поддерживают слизистую оболочку в «иммунологическом тонусе», бактерии остаются безобидными для организма. Но как только миндалины дают «слабинку», микробы, бывшие до этого вполне мирными обитателями носоглотки, враз становятся злейшими врагами всего организма. Они активно атакуют лимфоидную ткань, из которой состоят миндалины, и вскоре в них развивается воспаление. Многие жертвы тонзиллита могли воочию наблюдать в зеркале гнойные «пробки» на миндалинах – результат распада микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности. В настоящее время врачи все чаще сталкиваются не только с бактериями-возбудителями, но и с внутриклеточными микроорганизмами, вызывающими заболевания верхних дыхательных путей, – микоплазмами и хламидиями.

В легких случаях при хорошем иммунитете тонзиллит может проявиться лишь ощущением небольшого першения в горле, общим недомоганием, незначительным подъемом температуры. При этом в глотке видны признаки воспаления слизистой оболочки миндалин и нёбных дужек: краснота заднего нёба, припухлость, образование валиков и спаек дужек с миндаликовой тканью. Следует отметить, что величина миндалин далеко не всегда бывает признаком заболевания – нередко увеличение их размера свидетельствует только о росте (гиперплазии) лимфоидной ткани, что в детском возрасте является нормальным вариантом развития организма. Наибольших размеров нёбные миндалины дости-

гают в 5-8 лет, а после 30 лет постепенно уменьшаются в размерах.

ПОМНИТЕ: до пяти-шестилетнего возраста часто отмечается возрастное увеличение (гипертрофия) лимфоидной ткани, за счет которой происходит увеличение миндалин, покраснение нёба. «Красное горло» у детей – это еще не диагноз! Если нет иных патологических симптомов – пугаться этого не стоит ни врачам, ни родителям.

ГОВОРИМ – ТОНЗИЛЛИТ, ПИШЕМ – АНГИНА

Легкие формы воспаления нёбных миндалин обычно проходят за считанные дни даже без лечения сильнодействующими препаратами. Достаточно бывает попить чая с малиной, пополоскать горло отваром ромашки и укутать шею теплым шарфом. Однако гораздо чаще острый тонзиллит проявляется в своей более неприятной форме – ангине.

Ангина начинается всегда внезапно с появления признаков общего недомогания, слабости, головной боли, ломоты в теле, озноба, повышения температуры. Но все-таки основным симптомом неизменно остается выраженная боль в горле. Вначале она отмечается только при глотании, затем постепенно усиливается, становится постоянной. Больному кажется, что горло сузилось (отсюда и возникло название «ангина», что на латинском языке означает «сжимать», «стеснять»). Пик неприятных ощущений приходится на вторые-третьи сутки. При этом отмечается значительное увеличение и болезненность лимфатических узлов в области нижней челюсти, шеи. Так выглядит ангина для обычного человека, но врачи подразделяют это заболевание в зависимости от тяжести течения на несколько видов: катаральную, фолликулярную, лакунарную и флегмонозную.

Для катаральной ангины свойственны преимущественно поверхностные поражения миндалин. Заболевание начинается внезапно с ощущения сухости, першения в горле, общего недомогания, головной боли, боли в суставах, мышцах.

Температура тела повышается незначительно, но может быть и озноб. Нёбные миндалины при катаральной ангине гиперемированы, отечны, без налетов. Заболевание длится 3-5 дней, после чего воспаления в глотке стихают или ангина переходит в другую форму.

ПОМНИТЕ: ангина — заболевание заразное, поэтому больному выделяют отдельную посуду, а полотенце лучше повесить в отдельное место. Все домочадцы в этот период должны по возможности чаще мыть руки, а соседние помещения хорошенько проветривать. Посуду, которой пользовался больной, тщательно моют и кипятят в течение 10-15 минут, его белье стирают отдельно. Около постели больного ставят банку с дезинфицирующим раствором, например марганцовокислого калия, для сплевывания слюны и мокроты. При соблюдении этих нехитрых правил инфекция не проникнет дальше комнаты больного.

Лакунарная ангина начинается с резкого повышения температуры тела до 38-39 градусов, озноба, значительного недомогания. Больного беспокоят боли в горле, нередко отмечается повышенное слюноотделение. У детей часто возникает рвота.

Фолликулярная ангина характеризуется преимущественным поражением ткани миндалин, их фолликулярного аппарата. Так же, как и лакунарная, фолликулярная ангина начинается внезапным ознобом с повышением температуры тела, сильной болью в горле. Выражены явления интоксикации: сильная общая слабость, головная боль, боль в суставах и мышцах. Миндалины резко отечны. Сквозь эпителиальный покров просвечивают нагноившиеся фолликулы в виде беловато-желтоватых образований величиной с булавочную головку, так что поверхность миндалины приобретает вид «звездного неба».

Нередко воспалительный процесс не ограничивается нёбными миндалинами, а захватывает и другие участки лимфа-

деноидной ткани, расположенные в носоглотке, на корне языка, боковых валиках глотки и в гортани.

Кроме того, какую форму принимает заболевание, различают первичные и вторичные ангины. При первичных ангинах в клинической картине основными являются симптомы поражения миндалин. Вторичные ангины, по сути, представляют собой поражения миндалин в результате острых инфекционных заболеваний (дифтерии, скарлатины, туляремии, брюшного тифа), заболеваний системы крови (инфекционный мононуклеоз, агранулоцитоз, лейкозы).

ПОМНИТЕ: симптомы, напоминающие ангину, могут быть и при других, более опасных заболеваниях (например, дифтерии, которая вызывает смертельно опасные осложнения). Поэтому не следует пытаться самостоятельно ставить диагноз и заниматься самолечением. Для диагностики ангины решающее значение имеют местные изменения в горле, которые правильно оценить может только врач-специалист, результаты мазка из зева и анализ крови.

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ

Как и многие другие заболевания, тонзиллит имеет две стадии – острую и хроническую. Диагноз «хронический тонзиллит» обычно выставляется в случае, если человек перенес в течение года от двух до шести ангин.

Частые ангины, снижение естественных иммунных сил организма приводят к серьезным осложнениям, когда кажущийся безобидным хронический тонзиллит начинает соседствовать с такими заболеваниями, как миокардит, ревматизм, нефрит, полиартрит. Нередко хронический тонзиллит становится одной из причин энцефалопатий, хронического сепсиса, капилляротоксикоза. Коварство тонзиллита заключается еще и в том, что длительное существование инфекции в миндалинах может привести к выраженной аллергизации всего организма.

Когда врачи говорят о «плохом горле» при хроническом тонзиллите, они подразумевают не только патологию нёбных

миндалин, но и многие другие заболевания слизистой оболочки задней стенки глотки, носоглотки и гортани.

Дискомфорт при глотании, периодическая боль в горле, неприятный запах изо рта – эти жалобы могут иметь разные причины, ведь помимо хронического тонзиллита существуют самые разнообразные формы острого и хронического фарингита, ринофарингиты, ларингиты, имеющие сходные клинические симптомы.

Поддерживать воспалительный процесс в горле может также хроническое воспаление пазух носа, когда гнойное содержимое стекает в глотку и вызывает раздражение слизистой оболочки. Любой стоматолог подтвердит, что кариозные зубы также способны стать первичным источником инфекции в глотке.

Слизистую оболочку глотки старые врачи нередко называли зеркалом желудка. Действительно, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, эзофагит, дисбактериоз кишечника и многие другие заболевания желудочно-кишечного тракта находят свое отражение на слизистой оболочке глотки.

ЛЕЧЕНИЕ

Многие склонны относиться к острому тонзиллиту не очень серьезно: сам, мол, пройдет через несколько дней. На самом деле тонзиллит – коварный недуг, чреватый тяжелым поражением почек, сердца, суставов, ревматизмом. Поэтому к лечению болезни следует отнестись самым внимательным образом.

При начинающейся ангине боль в горле не дает возможности принимать твердую пищу. Поэтому в первые два дня лучше питаться бульонами, паровыми котлетами, больным рекомендуется обильное питье (теплое молоко со щелочной минеральной водой, чай с лимоном). Пища и напитки должны быть теплыми (не горячими и не холодными), чтобы не оказывать раздражающего действия на горло. Лучше в этот период отказаться от сладостей и в обязательном порядке – от острых или перченых блюд.

Местное лечение включает полоскание горла каждые два-три часа различными растворами. Это могут быть теп-

лые растворы перманганата калия, грамицидина, фурацилина (в пропорции 1:5000), питьевой соды (1 ч. ложка на стакан воды), хлорида натрия, а также отвары шалфея и ромашки. Детям, не умеющим полоскать горло, дают (через каждые полчаса-час) пить негорячий чай с лимоном или фруктовые соки. Часто применяют паровые ингаляции и компресс на шею с повязанным поверх него теплым пуховым шарфом.

При начинающейся ангине хорошо помогает медленное жевание сырого лимона, особенно цедры. После этого в течение часа ничего не есть, что дает возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на воспаленную слизистую оболочку горла. Эту процедуру нужно повторить через три часа.

Эффективное средство при боли в горле – прополис (на ночь – за щеку). Быстро помогает только прополис высокого качества, он должен вызывать во рту небольшое жжение и онемение языка. Также эффективно полоскание горла раствором настойки прополиса (1 ч. ложка на стакан воды).

Хороший эффект оказывает компресс с димексидом. Димексид – лекарственный препарат, обладающий способностью проникать через кожный барьер и слизистые оболочки без их повреждения, проявляет местнообезболивающую активность, оказывает противовоспалительное и антимикробное действие, изменяет чувствительность микрофлоры, резистентной к антибиотикам. Для компрессов используют димексид в разведении 1:6 и оставляют на подчелюстной области на 2 часа, компрессы делают 2 раза в день.

Медикаментозное лечение назначают в зависимости от формы ангины. При грибковых ангинах показаны нистатин или леворин в дозах, зависящих от возраста. Антибиотики прописывают в основном при фолликулярной, лакунарной и флегмонозной формах. Поскольку чаще всего возбудителями ангины становятся стрептококки, то препаратом выбора являются антибиотики, действующие на этот микроорганизм, – ампициллин, ампиокс, оксациллин, цефалоспорин и др. Курс лечения антибиотиками должен быть не менее пятисеми дней.

ПОМНИТЕ: ни в коем случае нельзя прекращать прием антибиотиков при первых признаках выздоровления. Иначе возбудитель перестанет реагировать на препарат и «атакует» горло с новой силой!

Жаропонижающие препараты показаны лишь при температуре тела свыше 39 градусов или при индивидуальной плохой переносимости высокой температуры. Их прием способствует быстрому снижению температуры тела и создает лишь мнимое ощущение благополучия – больной начинает вставать с постели, ходить по квартире, заниматься домашними делами, а то и собираться на работу. Такой чрезмерно оптимистический подход к своему состоянию заведомо грозит серьезными осложнениями.

При лечении как острого, так и хронического тонзиллита широко применяются иммуностимулирующие средства: препараты экстрактов вилочковой железы (тималин, тимоген, вилозен), антигенные липосахариды микробного происхождения (пирогенал, рибомунил, бронхомунал), пептиды с иммунокоррегирующим, детоксикационным, антиоксидантным действием – иммунофан, полиоксидоний.

Лечение хронического тонзиллита – достаточно долгий процесс, который включает в себя как местные процедуры, так и лекарственную терапию. Благодаря местным процедурам – промываниям и обработке миндалин различными антисептиками удается удалить значительное количество гноя, провести антисептическую обработку воспалительного очага. Медикаментозная терапия включает в себя общеукрепляющие и противовоспалительные средства. При лечении хронического тонзиллита широко применяют гомеопатические средства: лимфомиозот, мукозакомпозитум, эуфорбиум, тонзиллотрен, тонзильгон Н, тонзиллохель.

К хирургическому лечению – удалению глоточных миндалин (тонзиллоэктомия) приходится прибегать в тех ситуациях, когда длительная консервативная терапия не принесла желаемых результатов. Абсолютным показанием для уда-

ления миндалин является развитие сопряженных с хроническим тонзиллитом тяжелых заболеваний (ревматизм, склеродермия, дерматомиозит, гломерулонефрит, экзема) или возникновение гнойных абсцессов.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Полоскание горла при ангине – обязательный момент всего лечебного процесса при любой форме тонзиллита. Сегодня в аптеках можно купить различные средства для этой процедуры, но многие предпочитают использовать природные лекарства, проверенные временем.

Для полоскания обычно готовят отвары или настои, которые применяют в теплом виде через два-три часа. Во время полоскания лечебным раствором омывается задняя стенка глотки, при этом промываются лакуны миндалин, удаляется слизь и гнойное содержимое, оказывается дезинфицирующее и дезодорирующее действие.

Кора ивы белой – 5,0; цветки липы – 10,0; трава вероники – 3,0. 2 ст. ложки сбора заварить в стакане кипятка, настаивать час, процедить, теплым раствором полоскать четыре-пять раз в день.

Кора дуба – 10,0;цветки календулы – 2,0; трава душицы – 5,0; цветки липы – 3,0. 1 ст. ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать два часа, процедить, полоскать горло три-четыре раза в сутки.

Цветки коровяка – 5,0; листья мать-и-мачехи – 5,0; трава вероники – 5,0;кора дуба – 10,0. 1 ст. ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать три часа, полоскать глотку пять-шесть раз в сутки.

Приведем еще несколько очень эффективных рецептов лекарственных сборов, применяемых для полоскания горла при фолликулярных и флегмонозных ангинах.

Эвкалипт прутьевидный (лист) – 20,0; календула (цветки) – 15,0; шалфей лекарственный (листья) – 15,0; ромашка аптечная (цветки) – 10,0; девясил высокий (корни) – 10,0; солодка голая (корни) – 10,0; липа сердцевидная (цветки) – 10,0; багульник болотный (трава) – 10,0.

Алтей лекарственный (корень) – 20,0; ромашка аптечная (цветки) – 20,0; аир болотный (корень) – 10,0; донник лекарственный (трава) – 20,0; льняное семя – 30,0.

Шалфей лекарственный (листья) – 25,0; зверобой продырявленный (трава) – 25,0; бузина черная (цветки) – 25,0; дуб обыкновенный (кора) – 25,0.

При лечении ангины также применяют лечебные ингаляции, для которых, как правило, используются те же настои, что и для полоскания горла. Кроме того, в домашних условиях для ингаляции хорошо использовать картофель, сваренный до появления характерного картофельного запаха. В отвар перед процедурой можно добавить одну-две капли пихтового масла или щепотку корицы. Накрывшись с головой, нужно наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал в лицо, и осторожно вдыхать его через рот семь-десять минут. После ингаляции лечь в постель, а затем выпить стакан теплого чая с медом или малиновым вареньем.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Доктор заходит в палату, берет медкарту больного, начинает ее листать и приговаривает:

– Хорошо, хорошо, хорошо!..

Больной расцветает в улыбке и спрашивает у доктора:

– Все правда хорошо, доктор?

– Конечно, хорошо! Хорошо, что все это не у меня!

* * *

– Доктор, я не могу дышать носом.

– Ну тогда дышите ртом.

– Спасибо.

– Что вы – это моя работа. С вас 100 рублей. Следующий!

* * *

– Алло, это регистратура?

– Да.

– Хирург Ломов сегодня принимает?

– Как обычно.

– Я не в смысле «как обычно», а в смысле больных.

ИСТОРИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У МОЕГО СЫНА

Гладкие полы, асфальтированные дороги, сидячий образ жизни, лишний вес – все это не идет на пользу нашим ногам. Жители развитых стран страдают плоскостопием чаще, чем жители стран слаборазвитых. В Европе и Северной Америке эта ортопедическая проблема наблюдается у 70% людей, в Индии – у 4%. Исследование, проведенное в Индии, показало, что, чем позже человек начинает носить обувь, тем меньше у него шансов получить плоскостопие. Для тех, кто впервые обулся в 16 лет, риск составляет меньше 2%.

К ортопеду мы с сыном попали случайно, с травмой. Она оказалась пустячной, зато врач обнаружил у мальчика плоскостопие, и даже II степени. Расспросил, как мы все эти годы жили, какую обувь носили, и назначил лечение. Припомнив сынишкину жизнь, я поняла, что в свое время по неопытности наделала немало ошибок.

В ЗОНЕ РИСКА – ТОЛСТЯКИ

Он был толстущим младенцем. Педиатр предупреждала: «Искусственника» легко перекормить, не давайте ему молочной смеси больше нормы». Но как устоять, когда малыш при виде бутылочки с соской прямо-таки урчит от радостного предвкушения еды и запихивает кусочки сыра или печенья за хомячьи щеки обеими руками? Какое материнское сердце не возликует, глядя, с каким удовольствием малыш ест?

В полтора года мы первый раз вывезли его на дачу, и там я заметила, что ровесники моего сынишки с радостью топают по полянкам и лесным дорожкам, а мой толстячок все норо-

вит проехаться на мне. А как только я опускала его на землю, он тут же тянул ручки, прося, чтобы его снова взяли. Это позже я узнала, что опытный ортопед только по одному такому штриху – полуторагодовалый ребенок мало ходит сам, зато все время просит, чтобы его носили, – может предположить, что у ребенка есть ортопедические проблемы.

Врачи объясняют: предрасположенность к плоскостопию сейчас имеет все больше детей. У младенцев все чаще встречается недоразвитие за внутриутробный период соединительных тканей скелета, связок, мышц... У кого-то оно проявляется вывихом бедра, у кого-то искривлением позвоночника, деформацией стоп... Ученые связывают это с нарушением экологии, неправильным питанием будущей мамы.

И вот при такой предрасположенности у малыша оказывается слишком большой вес, который давит на стопу и не дает своду правильно сформироваться.

Свод стопы формируется к 3 годам, на профилактику плоскостопия у родителей совсем мало времени.

ЛУЧШИЙ ТРЕНАЖЕР – ЗЕМЛЯ

Хотя дорожки на нашем дачном участке мягкие, земляные, а не засыпаны гравием и не выложены плитками, как у некоторых наших соседей, я в первое дачное лето не решалась пускать малыша бегать босиком. Мне казалось, что нежным пухлым ножкам будет колко и холодно.

Сейчас-то я понимаю, как была не права. Сельские дети реже страдают плоскостопием, они летом много бегают босиком. От соприкосновения с колкой травой, мелкими камушками стопа рефлекторно сжимается, ребенок подгибает пальцы и больше опирается на внешнюю сторону стоп. Эти движения тренируют мышцы и связки, и свод формируется правильно. Так что летом малыши обязательно должны ходить босиком: по песку, по земле, по траве, полезно их водить за ручку по бревну: кора тоже массирует стопу. Боитесь выпускать без ботиночек за пределы участка – сделайте на участке «ортопедическую полосу», где пе-

сок, трава, вскопанная земля, мостик из бревна или доски чередовались бы. Пусть малыш бегает туда-сюда по этому маршруту. Учите его ходить по узкой полоске: бордюрному камню, дощечке, жердочке, такая ходьба тоже тренирует мышцы стоп.

А еще очень важно, какую обувь он носит. Врачи рекомендуют на ней не экономить. Конечно, ножка ребенка так быстро растет, что каждые полгода приходится покупать новые ботинки, и жалко тратиться на дорогие. Но все-таки делать это нужно. Для малышей до 3 лет покупайте только качественные ботиночки с супинаторами, высокие, поддерживающие голеностоп, с маленьким каблучком.

А чтобы и в городе связки и мышцы стопы получали нагрузку, играйте с малышом «в обезьянку»: просите его собирать пальцами ног рассыпанные по полу мелкие игрушки. Каждый день!

ПРЫЖКИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ

Я еще не знала, что стопа у сына развивается неправильно, а мы все совершали новые и новые ошибки.

Например, лет в 10-12 он очень много бегал на даче в кедах. Конечно, в них удобно пинать мяч, прыгать, лазить по деревьям, гонять на велосипеде... Но голеностоп-то в них не зафиксирован, нет супинаторов – поддержки для свода стопы, нет маленького каблучка. И потом мой гиперактивный ребенок всегда выбирал занятия, связанные с прыжками. На скейте он не закладывал виражи, а прыгал через препятствия, на сноуборде не слаломом занимался, а разучивал прыжки с трамплина, даже на беговых лыжах он пытался прыгать. А оказалось, что прыгать с плоскостопием очень вредно. Не стоит при нем заниматься бегом, футболом, волейболом, баскетболом, теннисом, поднимать штангу. А вот что можно, так это плавать, ездить на велосипеде, увлекаться греблей и беговыми лыжами...

Безупречные кроссовки, как ни парадоксально, не полезны. Они позволяют мышцам и связкам стопы лениться.

При каждом нашем шаге стопа амортизирует и гасит 70% ударной волны. Если бы не ее рессорные свойства, каждый шаг, не то что прыжок, грозил бы нам сотрясением мозга. А при плоскостопии ходьба – как езда на телеге по тряской дороге. Слабо погашенная ударная волна бьет по суставам коленей, позвоночнику, мозгу. Человек чувствует себя разбитым, у него начинают болеть мышцы ног и голова. Теперь я понимаю, почему сын после долгих пеших прогулок или игры с ребятами в футбол жалуется на то, что у него болят икры. Мышцы икр держат стопу в определенном положении, как вожжи. И если они неправильно натянуты, то, конечно, болят. Хотя раньше жалобы сына на боль в ногах меня удивляли: почему это подросток в расцвете сил после долгих прогулок как куль валится на диван.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Что можно посоветовать тем детям, которые уже нажили себе эту болезнь? Вылечить плоскостопие нельзя, но можно и нужно не допускать ухудшения, особенно важно это делать до 18-19 лет, пока скелет, связки, мышцы растут.

• Надо каждый год показывать ребенка ортопеду.

• Во все ботинки вставить супинаторы, размер которых определит врач.

• Хотя бы раз в год, а лучше – каждые полгода, проходить курс консервативного лечения: электростимуляция мышц, ультразвуковая терапия, подводный вихревой массаж.

• Научиться делать расслабляющий массаж икр. Он не укрепляет мышцы, но снимает боль.

Основные приемы массажа:

• Обхватывающим движением поглаживаем ногу ребенка от пятки до тазобедренного сустава.

• Обхватывающим движением гладим более сильно, как бы выжимаем мышцы.

• Теперь, обхватив ногу, то сжимаем мышцы, то отпускаем и при этом продвигаемся снизу вверх.

Каждым приемом надо пройтись 3-4 раза по всей ноге, бедро можно обхватывать двумя руками.

• Но самое главное – надо каждый день делать упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы.

1. Внешним краем стопы как бы что-то подгребать с пола к себе.

2. Оттянув широкой резинкой-эспандером ногу в сторону, подгребать внешним краем стопы к себе, преодолевая сопротивление резинки.

3. Сесть, постелить у ног косынку и пальцами босых ног, не отрывая пяток от пола, подгребать косынку к себе.

4. Полезно ходить на наружной стороне стоп, катать, пока сидите, босыми ногами теннисный мячик или гимнастическую палку.

• Летом надо чаще ходить босиком, подбирать пальцами ног шишки, палочки, камушки, в городе каждый день топтаться на массажном коврике.

Марина КИРИНА.

Благодарим за консультацию Олега Всеволодовича КОЖЕВНИКОВА, доктора медицинских наук, заведующего отделением детской ортопедии ЦИТО имени Н.Н. Приорова, и Михаила Анатольевича ЕРЕМУШКИНА, ст. научного сотрудника отделения реабилитации ЦИТО имени Н.Н. Приорова.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Зубной врач после проведенного лечения смущенно говорит пациенту:

– Простите, ради бога, но я, похоже, удалил вам здоровый зуб. Теперь придется рвать еще и больной...

Пациент отплевывается и отвечает:

– Доктор, какое счастье, что вы не окулист!

* * *

Врач – пациенту:

– Вас надо немедленно оперировать!

– Нет, лучше я умру, чем лягу на операцию!

– Так одно другому не мешает.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

В этом выпуске:

- Уж замуж... всерьез
- Летние наряды
- «Строительный материал»
- «Консерваторы» по доброй воле
- Плодово-ягодная красота
- Анекдот, да и только

Дорогие читательницы!

Лето пошло на убыль: чуть короче стали дни, а солнце к вечеру все мягче светит, уже не так палит и обжигает. Скоро наступит время урожая, домашних заготовок, а там и осень со своими дождями, непогодой и обязательным в наших краях «бабьим летом».

«Бабье лето»... Роскошное, теплое, золотое, глоток солнца посреди осенней слякоти, длить бы его и длить. Так и в жизни женщины — осень-зрелость иногда бывает ярче и прекраснее молодости-лета. Вроде все свершилось — и дети-внуки, и работа, и дом, и подруги. А все же «не все», чего-то не хватает — любви, нежности, романтики, свиданий, наконец! И потому так, что женщина на свете не только «для плода», но и «для цвета».

Вот одно из писем:

«На жизнь не обижаюсь. Вырастила дочку, в своей профессии я мастер, есть увлечения (занимаюсь художественной фотографией), путешествую по мере сил и возможностей. Да вот одно — со своим мужем, отцом дочери, мы расстались давным-давно по взаимному согласию, оба чувствовали — не «половинки» мы. С того момента друзья-мужчины, ухажеры были, но «половинку» свою я не встретила, а так хочется, порой до слез. Что делать, подскажите».

Вера Леонидовна Гордеева, г. Ижевск.

Что ж, вы спрашиваете — мы отвечаем. Поговорим сегодня о «муже-половинке» и о желании его повстречать.

Разговор по душам

УЖ ЗАМУЖ... ВСЕРЬЕЗ

Легенда есть такая. Когда-то любящие сердца были одним целым, но судьба решила испытать их — разделила на две части и разбросала половинки по всему свету. С тех пор ищут они друг друга, чтобы соединиться навеки, да только не все находят.

Наша читательница «половинку» свою до сих пор не встретила, а может, не искала? Жила она поживала, работа, заботы, дела да хлопоты, увлечения и «ухажеры» времени отнимают много и требуют внимания. Желание повстречать не кавалера, а именно «своего» человека, скорее всего, у Веры Леонидовны присутствовало, но было оно слабым, поверхностным, как дуновение ветерка, что оно может сделать? – лишь травинку пошевелить.

А вот чтобы раскрутить крылья ветряной мельницы, сила ветра нужна большая, так и желание человека должно быть не просто сильным – могучим! «Желание до слез» – это то, что нужно, и наша Вера Леонидовна – на верном пути.

Вообще-то есть целая наука о желаниях, называется она «эзотерика». Рассказывает она о том, что любое наше желание, как и мысль, материально, то есть оно не пустой звук, а реально существует. И не беда, что оно невидимо и на весы его не положишь. Ветер – тоже невидимка, а вон какие дела делает, и плохие – если деревья с корнем вырывает, и добрые – если паруса корабля надувает и заставляет ветряки электроэнергию вырабатывать. Так и наши желания «надувают паруса» нашей жизни и двигают ее в ту или иную сторону.

А еще для желания важно постоянство, ведь если оно то сильное, то слабое, а то вовсе пропадает, какое уж тут движение?

Подытожим вышесказанное. Если вы хотите, чтобы желание осуществилось, оно должно быть *сильным, направленным в одну сторону, постоянным.*

Есть и еще одно важное условие: желание должно быть *реальным.* А вот отличить реальное желание от несбыточной мечты каждый человек должен сам, и это как раз очень непросто. Но все мы знаем, мечты сбываются рано или поздно, просто путь к ним бывает очень длинный и трудный, и не каждый согласится пройти по нему, не у каждого хватит на это сил (и, как ни печально, времени).

Некоторые женщины, мечтавшие о замужестве и осуществившие наконец свою мечту, нередко бывают разочарованы. Да, муж появился, а с ним и определенный тыл, есть кому гладить рубашки и варить обеды, но нет взаимопонимания и общности интересов, да и любви-то особенно нет, так, партнерство. А это все потому, что желание найти мужа не равно-

ценно желанию найти мужа-половинку. Значит, ваше желание должно быть еще и *конкретным*.

Могут возразить мне читательницы: «Мое-то желание есть, а кто захочет со мной познакомиться? Такой курносой, полноватой и совсем не молодой?»

Стоп. Во-первых, представьте, что где-то есть человек, мечтающий именно о зрелой, совсем не худой женщине, со вздернутым носом, и думает он примерно так: «Кто на меня польстится? На такого лысоватого, немолодого и неплечистого?» Замкнутый круг получается, и никто никого не встретит. А во-вторых, это совсем не ваша забота размышлять, как мечта будет осуществляться. Просто отпустите ее, как бумажный самолетик, а уж она своего адресата сама найдет.

Сейчас все знают, что такое Интернет – Всемирная Паутина. Достаточно ввести название интересующего тебя предмета в особую поисковую систему, как со всего мира слетится о нем информация. Представьте, что ваше желание запускается... но не в Интернет, а во Всемирное Информационное Пространство, в котором и будет происходить поиск.

Итак, желание сформировано и запущено, только не садитесь у окна в позе «царицы, ожидающей царя Салтана». Вам обязательно нужно *двигаться навстречу своей мечте*. Представьте, что она – цветок, который вы растите. Ухаживайте за ним, поливайте и удобряйте, разговаривайте, цветы это любят. Это аллегория, конечно. Но движение к мечте должно быть. Если рыбак мечтает поймать самую большую рыбу, он не сидит у окна с печалью во взоре, а ходит на рыбалку, ставит сети, закидывает удочку, ждет, волнуется – это и есть движение. Если хотите найти «половинку», не замыкайтесь, не сидите дома. Это не означает, что надо каждый вечер наряжаться и спешить на вечер «кому за 30», просто бывайте там, где есть люди, займитесь спортом (спорт расширяет круг общения, а талию, наоборот, сужает), посещайте выставки, театры, кружки по интересам, путешествуйте.

Говорят, что судьба и на печке найдет, пусть вашей «печкой» станет вся необъятная Земля, и тогда судьба найдет вас обязательно.

А есть еще такой прием: записать свое заветное желание на чистом, белом листке бумаги и обязательно сделать это в

первый лунный день. Ведь Луна издавна считалась помощницей и заступницей женщин. Удачи вам!

Напишите о своей истории знакомства с человеком, которого вы искали, долго ждали. Поделитесь с нашими читательницами своими секретами. Мы очень ждем ваших писем!

По одежке встречают...

ЛЕТНИЕ НАРЯДЫ – НЕ МЕРЗНЕМ, НЕ ПОТЕЕМ

Что полезно носить летом?

Наше любимое «лето красное», несмотря на все свои прелести, – это своеобразная проверка на прочность системы терморегуляции организма. Когда столбик термометра приближается к отметке +30 градусов, мы много пьем и усиленно потеем. И наша одежда, которая поможет легко переносить жару, должна быть сделана из природных тканей, содержащих 100% натуральных волокон: хлопок, шелк, лен, шерсть.

Хлопок

Всеми любимый, самый демократичный «котон», который получают из растения хлопчатник. Самый лучший хлопчатник растет в жарких странах – Египте, Индии. Ткани из хлопка позволяют телу «дышать», прекрасно окрашиваются (отсюда такое многообразие ярких, сочных оттенков). К сожалению, сильно мнется. В зависимости от толщины хлопкового волокна можно получать и тончайшие ткани – шифон, батист, вуаль, маркизет, блузочные, сорочечные ткани и более плотные, как, например, «джинса».

Лен

Древний, но вечно молодой текстиль. В жаркую погоду льняная ткань создает ощущение прохлады за счет хорошей гигроскопичности, электризуемость ткани полностью исключается. Лен можно назвать естественным кондиционером за потрясающую способность «дышать».

Лен, особенно ткань естественного цвета, неотбеленная, обладает бактерицидными свойствами – ни бактерии, ни

грибок не задерживаются на нем. Льняная ткань легко стирается, она гладкая, шелковистая. Прочность льняной нити на разрыв в два раза выше, чем хлопка, и в четыре раза выше, чем шерсти. Ткани из льна легко переносят многократные стирки, температурные нагрузки – из всех натуральных волокон лен считается самым высокопрочным.

Из обработанных на современном оборудовании льняных нитей получают тончайшее батистовое полотно.

Недостаток такой же, как у хлопка, – быстро мнется.

Шелк

Шелк – вещество белковой природы, «подобное» тканям человека, поэтому шелковая одежда создает ощущение комфорта, сливается с телом, как вторая кожа. Шелк имеет более плотную структуру и менее гигроскопичен, чем хлопок и лен, поэтому в жару в нем менее комфортно, чем в шерстяной ткани такой же толщины.

Но шелк незаменим для нарядной летней одежды. Нет другой природной ткани с таким красивым и благородным блеском. Из шелка можно получать тончайшие и легчайшие ткани, которые нежно скользят по коже и как будто не соприкасаются с ней, что в жаркую погоду очень важно, испарение пота с поверхности кожи происходит без соприкосновения с одеждой, естественным путем.

Шерсть

Особая, супертонкая ткань, так называемая «летняя шерсть» (ее делают из тончайшей и очень качественной мериносовой шерсти) лучше всего подойдет для летних платьев и костюмов. В них в любую жару очень комфортно, даже прохладно. Шерсть обладает очень высокой гигроскопичностью, то есть способностью впитывать и удерживать большое количество влаги.

Летом гигроскопичность особенно нужна одежде, ведь наша кожа постоянно выделяет пот, и если ткань его не впитывает, то тело становится неприятно липким, одежда буквально «прилипает» к вспотевшему телу, а под мышками выступают темные круги. Такого никогда не случится в платье из летней шерсти, в котором тело действительно дышит. Кроме того, вы будете даже к концу рабочего дня выглядеть

«с иголочки», ведь из всех природных материалов шерсть меньше всего мнется.

Во саду ли, в огороде

«СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ»

Врач изучает результаты анализов пациента: «В почках у вас песок, в желчном пузыре камни...» Человек перебивает его репликой: «Доктор, скорее скажите, где у меня цемент, и я начну строить дачу!»

Это всего лишь медицинский анекдот, но людям, столкнувшимся с такими проблемами, как почечнокаменная и желчнокаменная болезнь, совсем не до смеха.

Активная физическая работа с наклонами, поворотами тела стимулирует продвижение «молчащих» камней в желчном пузыре или почечной лоханке. Эти камни ранее никак себя не проявляли, и человек даже не догадывался об их существовании. Из желчного пузыря камень попадет в пузырный проток и вызовет воспаление желчного пузыря (холецистит), а из почечной лоханки будет передвигаться в мочеточник, что может вызвать его закупорку, если камень немаленький. Выход камней сопровождается сильной болью, как говорят врачи, «коликой», а при холецистите присоединяется желтуха.

Желательно перед началом дачных работ сделать УЗИ печени и почек. Если вы не успели этого, но врач ранее по определенным симптомам заподозрил наличие камней в печени или почках, тяжелые «сельхозработы» вам противопоказаны.

Пища наша

«КОНСЕРВАТОРЫ» ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ

Приготовление домашних заготовок – не такое уж простое занятие, как может показаться на первый взгляд, и требует сноровки, терпения, внимания и аккуратности. Чтобы стать магистром или хотя бы бакалавром этой науки, нужно закрутить не один десяток банок.

Основные правила для начинающих «консерваторов»:

– овощи или фрукты брать свежие, целые, неповрежденные и смело отбраковывать все мятые, перезревшие, с душком или плесенью;

– обязательно мыть проточной водой все плоды;

– пользоваться только ножами из нержавейки (при соприкосновении с железом витамин С быстро разрушается);

– банки и бутылки хорошо вымыть, затем обдать кипятком и просушить часа два в горячей духовке. Можно ставить банки горлышком вниз на кипящий чайник на несколько минут. Крышки кипятить 10 минут непосредственно перед использованием;

– подготовленные овощи укладывать в банки плотно;

– заполнять банки заливочной жидкостью (маринадом, рассолом или сиропом) до плечиков, оставляя небольшое пространство под крышкой 1,5-2 см.

Маринование

Таким способом хорошо заготавливать овощи: огурцы и помидоры, кабачки, сладкий перец, морковь, свеклу, лук и чеснок, все виды капусты, можно делать ассорти, например, кабачки с патиссонами, помидоры со сладким перцем, морковью и цветной капустой – здесь огромное поле для творческой фантазии кулинара.

Маринады делают слабокислые (0,6%-ные), кислые (0,9%-ные) и острые (до 1,8%).

Самые вкусные маринадные заливки содержат винный уксус (содержащий 4-5 % уксусной кислоты), сахар, соль, всевозможные пряности: горошек черного и душистого перца, гвоздику, кориандр, анис, чеснок, хрен, лавровый лист, мяту, базилик, эстрагон и другие. Эти добавки не только придают неповторимый вкус овощным маринадам, но и побеждают вредную микрофлору.

Готовят заливки для овощей так.

В эмалированную посуду (эмаль должна быть целая, без сколов и трещин, это очень важно) наливают нужный объем воды, добавляют сахар и соль, кипятят 5-10 минут, после чего в остывающий раствор добавляют уксус. На 3-литровую банку нужно примерно 1 л маринадной заливки.

Пряности и хорошо промытую овощную зелень заранее не отваривают, а закладывают в банки вместе с овощами.

Рецепты Афродиты

ПЛОДОВО-ЯГОДНАЯ КРАСОТА

В конце лета так много свежих фруктов и овощей. Кожа лица их очень любит, значит, пришло время побаловать ее масками из ягод, фруктов и других даров лета.

Все представленные ниже маски универсальны, их можно применять для любого типа кожи лица.

• Яблочно-морковная маска увлажнит и разгладит морщины на коже. Натереть на мелкой терке яблоко и молодую морковку, перемешать массу и нанести на кожу на 15 минут.

• Абрикосовая маска смягчит и успокоит склонную к раздражению кожу, заодно ее подтянет. Размять вилкой два очень спелых абрикоса, нанести на кожу.

• Маска из персиков разгладит морщины, увлажнит и сделает кожу нежной, как у ребенка. Очистить от кожи один спелый персик, размять, нанести на кожу.

• Маска из винограда тонизирует и разглаживает кожу. Несколько виноградин очистите от семечек, положите в чашку и разомните толкушкой. Нанесите на кожу на 20 минут. Если добавить к смеси несколько капель лимонного сока, кожу можно отбелить и стянуть расширенные поры.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Женщина с перебинтованной рукой и ногой приходит к травматологу. Врач расспрашивает пациентку:

– Что с вами случилось?

– Я делала уборку в комнате. Включила пылесос, и он ударил меня током в руку...

– А с ногой что произошло?

– Я его тоже ударила!

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

ТРЕНИРУЙТЕ ВАШУ ПАМЯТЬ

За долгие годы своей врачебной и психологической деятельности мне приходилось выслушивать немало жалоб пациентов на «провалы» и «отказы» памяти, а то и вовсе на полное ее отсутствие. Чаще всего это оказывалось следствием неумения правильно использовать возможности, отпущенные природой, а также отсутствием элементарных навыков использования резервов памяти. Кстати, теперь хорошо известно, что в обыденной жизни человек использует не более 8-10% потенциальных возможностей своей памяти. Улучшить эту важную функцию головного мозга можно с помощью специальных упражнений.

ВОСПИТАНИЕ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

1. Внимательно рассмотрите какой-нибудь хорошо знакомый вам предмет. Затем закройте глаза и представьте его во всех деталях. Откройте глаза, еще раз внимательно посмотрите на этот предмет и определите, какие подробности были вами забыты.

2. Попробуйте нарисовать этот предмет по памяти. Сравнив рисунок с оригиналом, определите, что вы упустили.

3. Опишите по памяти черты лица знакомого вам человека. Затем, наблюдая за ним при встрече, уточните не замеченные вами детали.

4. Положите перед собой 7-15 мелких предметов, взгляните на них, а затем по памяти опишите.

5. Осмотрите комнату, постарайтесь запомнить все, что в ней находится. Затем, закрыв глаза, воссоздайте в подробностях увиденное.

6. Вспомните, каким голосом и с какой интонацией знакомый вам человек произносил какую-либо часто употребляемую им фразу. Закройте глаза и постарайтесь вновь услышать ее. Повторите эту фразу вслух, а при встрече с этим человеком сравните «подлинник» с воспроизводимым воспоминанием.

7. Хорошенько разглядите подброшенный и падающий предмет, а затем опишите его с наибольшей точностью.

Регулярное выполнение этих упражнений будет развивать вашу память. Результаты тренировок проявятся в том, что образ любого наблюдаемого вами предмета (объекта) будет быстро запоминаться и надолго удерживаться в вашей памяти.

6 СПОСОБОВ ЗАПОМИНАНИЯ

1. Найдите в лице человека, имя которого вам необходимо запомнить, какую-нибудь необычную черту. Например: размер и форма носа, ушей, губ, шрамы, морщины или складки, очертания рта. Когда вы посмотрите на этого человека в следующий раз, ваши глаза вернутся к этой черте и помогут вам «вытащить» из памяти его имя.

2. Когда вам представляют человека, сосредоточьте свое внимание на его имени, не слишком вникая в то, что будет сказано далее. При этом сразу же попробуйте создать с этим именем «дразнилку», как это вы делали в школе (к примеру: «Саша – манная каша», «Гришка – коврижка», «Лариса-крыса», «Яшка – красная рубашка» и т.д., и т.п.). Только потом не следует увлекаться произнесением этих дразнилок вслух!

3. Взгляните на этого человека несколько раз, чтобы усилить ассоциации. Чем чаще вы будете бросать взгляд на этого человека, тем сложнее вам будет забыть его имя.

4. Представьте имя этого человека в виде **какого-либо образа** (например, Светлана – **яркий свет** в окне, или Игорь – игла и т.п.).

5. Повторяя имя, используйте свое воображение для создания запоминающегося образа с определенными чертами лица (к примеру, «Ушастик», «Губастик», «Усатик», «Носатик» или же «Бородавочник» и т.д.).

6. Попробуйте запомнить имя человека с помощью ассоциации, используя какую-либо отличительную черту в его облике. Причем, чем более абсурдными, нелепыми, даже фантастическими будут эти ассоциации, тем лучше вы запомните этого человека и его имя, как только увидите его (ее) лицо в следующий раз. Помните, как в школе мы выучивали для запоминания цветов радуги фразу: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»? Или определение биссектрисы, которая «есть такая крыса, которая бегает по углам и делит угол пополам»? Вот и изобретайте, придумывайте в помощь свой памяти нечто подобное!

Тренировать и упражнять свою память следует в любом возрасте. Кстати, ссылками на плохую память чаще всего грешат вовсе не пожилые люди, а школьники и студенты, не умеющие правильно организовывать свой учебный процесс, игнорирующие рациональный режим умственного труда и отдыха, не умеющие сопротивляться лавине обрушивающихся на них стрессов, или же просто ленивые люди!

ЕЩЕ 10 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

1. Не пытайтесь перегружать утомленную голову чрезмерным количеством информации – лучше с вечера просто ознакомиться с тем, что вам нужно знать, а тем более выучить. Утром попробуйте встать на 1-1,5 часа раньше обычного. Сделайте разминку. Примите душ (лучше контрастный). Разотритесь докрасна полотенцем и приступайте. Вскоре вы увидите, что за 1,5 часа утренних занятий в вашей памяти останется больше информации, чем за весь вечер и бессонную «трудовую» ночь! Вот только не сидите все время за своим рабочим столом – через каждые полчаса на 1-2 минуты переключайтесь на другой вид деятельности. Лучше всего разминайтесь.

2. Никогда и никому не говорите, что у вас плохая память! Человек способен поддаваться самовнушению.

3. Избегайте повторять на работе (особенно в присутствии вашего руководителя) как бы оправдывающую вас фразу: «Опять забыл(а) – ну что поделаешь – склероз!» Будьте уверены, подобные фразы понизят ваш рейтинг.

4. Постоянно вспоминайте и рассказывайте самому себе прочитанное или увиденное.

5. Чаще считайте в уме! К примеру, вы стоите в очереди в кассу – не теряйте времени зря, прикиньте в уме, сколько вам нужно заплатить. Выгода здесь тройная: тренировка памяти, время пройдет быстрее, к тому же вас не обсчитают!

6. Ежедневно (или, как минимум, два-три раза в неделю) учите стихи!

7. Попробуйте перед сном в деталях вспомнить весь прошедший день с утра до вечера. Само собой разумеется, не следует «разматывать» воспоминания уходящего дня, если в нем были какие-то волнующие, тревожащие вас события, поскольку это может только помешать вашему засыпанию, нарушить сон.

8. Используйте свою (присущую большинству людей) способность к самовнушению. Утром и вечером по 30 раз убедительно повторяйте, внушайте себе: «Сегодня моя память улучшилась! С каждым днем моя память становится все лучше и лучше! Я начинаю пользоваться всеми резервами своей памяти!»

9. Если вы забываете какое-то определение, нужное вам слово, воспользуйтесь таким приемом: составьте с ним короткую рифмованную или же просто нелепую по смыслу фразу. Например: «печь» – «рыба-меч влезла на печь» или же «калька» – «суп-пюре с калькой» и т.п.

10. Ну а если вам необходимо что-то заучить механически, попробуйте разбить текст на смысловые куски, выделив при этом главное и второстепенное, сложное и простое, аргументированное и бездоказательное.

В заключение хочу напомнить о том, что главное – не бояться загружать свою память в любом, даже в самом пожилом возрасте! Ведь, как известно, даже мышцы без надлежащей тренировки атрофируются. А потому максимально нагружайте свою память, резервы которой весьма и весьма велики.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ

Из многовекового наследия древнего Китая большой интерес представляет особая гимнастика, применяемая в народной медицине. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию один из ее комплексов, известный в Китае как «гимнастика стариков». Впервые его опубликовал (еще в 60-х годах прошлого века) профессор Г.И. Красносельский. Долгое время этот комплекс был чуть ли не единственным известным у нас вариантом китайской гимнастики Ци-гун. По нему занималось не одно поколение наших соотечественников. Надеемся, что и нынешним поклонникам здорового образа жизни эта гимнастика принесет большую пользу. Главное – начать заниматься.

В фильмах о Китае и рассказах путешественников часто можно встретить упоминание о том, как по утрам множество людей от мала до велика занимаются утренней гимнастикой – очень своеобразной и даже экзотичной. Молодежь любит активные силовые упражнения из боевых искусств (*ушу*), подобные тем, что показывают в популярных фильмах. Люди же постарше предпочитают более мягкую и медленную гимнастику; годами они выполняют ее с исключительным упорством и настойчивостью, что помогает им сохранять и поддерживать здоровье. Недаром эти люди, даже в весьма «почтенном» возрасте (80-90 лет), вовсе не выглядят дряхлыми стариками: они здоровы, жизнерадостны и активны.

Комплекс упражнений, который мы предлагаем вам сегодня, является одним из вариантов оздоровительной гимнастики *Ци-гун*, а именно *Тай-цзи ци-гун* стиля Ян, названного в честь его создателя Ян Лучаня (1800-1873 гг.).

Полезное действие. Во время выполнения гимнастики тонкому и глубокому воздействию подвергаются внутренние органы, что улучшает в них циркуляцию крови и ликвидирует застойные явления. Замечено также, что регулярные занятия гимнастикой хорошо влияют на работу желудочно-кишечного тракта и улучшают обмен веществ. При выполнении гимнастики также требуется немалая сосредоточенность внимания на движениях, а это помогает поднять тонус центральной нервной системы. В Китае гимнастика широко используется для профилактики расстройств, связанных с возрастом; в этих случаях она, по сути, является главным лекарством.

Характерная особенность гимнастики – исходная стойка. В ней ноги расставлены в стороны примерно на ширину плеч и согнуты в коленях, так что все движения выполняются как бы в приседе, а центр тяжести попеременно переносится с одной ноги на другую. Это дает возможность нагрузить бедра, укрепить колени и увеличить свободу движений. В результате основные группы мышц и суставы остаются мягкими, грудная клетка не напрягается, и можно легко и свободно дышать животом. Движения очень плавные и текучие, поэтому гимнастику часто сравнивают с «медленным, спокойным и плавным течением реки».

Заниматься лучше всего на природе – в месте, защищенном от ветра. Если же вы практикуете гимнастику дома, не забудьте хорошо проветрить помещение. Важно не мерзнуть: в холодное время не забудьте одеться потеплее. И хотя на рисунках изображен человек в национальном костюме, одежда для занятий может быть любой: главное, чтобы она не стесняла движения и дыхание.

В начале занятий каждое упражнение достаточно повторить 2-3 раза, затем постарайтесь довести число повторений до 10-15 и более. Заниматься лучше всего 2 раза в день – утром и вечером. Для начала достаточно выполнять гимнастику 10 минут, постепенно увеличивая продолжительность занятий до 30 минут, в перспективе – до 1 часа. Между упражнениями можно делать паузы для отдыха – от 10-15 до 30-40 секунд и более в зависимости от возраста и состояния здоровья. Во время отдыха полезно немного пройтись вперед-назад или использовать шаги на месте.

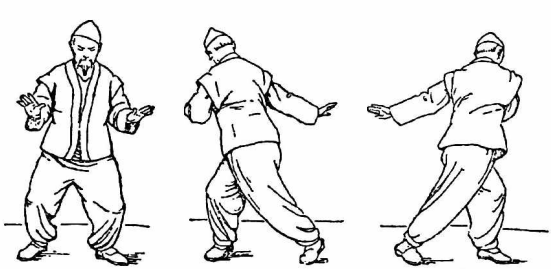
Упражнение 1. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; руки чуть согнуты в локтях и отведены вперед, ладони направлены друг к другу, пальцы раскрыты; голова слегка опущена (рис. 1а).

Перенося вес на одну ногу, перемещаем корпус и медленно и плавно отводим в сторону руку, как бы толкая ладонью стенку. Другая рука плавно разворачивается ладонью вверх, как бы подавая воображаемое блюдо (рис. 1б). Движение повторяется ритмично то в одну, то в другую сторону (рис. 1в). Руку можно отводить как в сторону движения, так и в противоположную.

1а 1б 1в

Упражнение 2. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; руки чуть согнуты в локтях, в положении вперед и в стороны, кисти прямые, ладони вниз, пальцы раскрыты; голова чуть опущена (рис. 2а).

Медленно и винтообразно вращаемся то в одну, то в другую сторону, одновременно плавно перемещая руки в направлении поворота, что напоминает движения косца (рис. 2б и 2в).

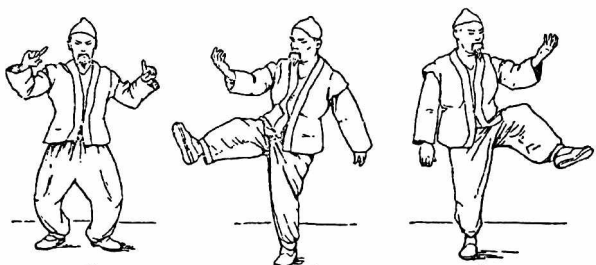


2а 2б 2в

Упражнение 3. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; руки чуть согнуты в локтях и разведены в стороны,

кисти на уровне плеч, пальцы согнуты в кулаки, указательные пальцы выпрямлены (рис. 3а).

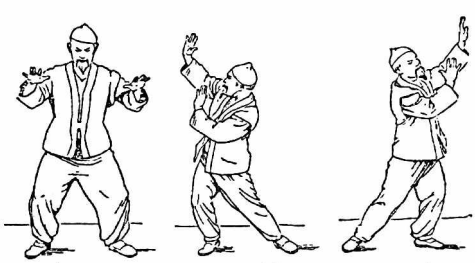
Поднимаем полусогнутую и расслабленную ногу, одновременно поднимая одноименную руку, которая также чуть согнута и расслаблена. Рука, поднимаясь, как бы тянет за собой ногу, будто связана с ней воображаемой нитью. При подъеме руки вверх ладонь, постепенно вращаясь наружу, раскрывается, поворачиваясь вверх, а пальцы расходятся в стороны. Повторяем ритмично в одну и другую сторону (рис. 3б и 3в).



3а 3б 3в

Упражнение 4. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; руки чуть согнуты в локтях, слегка разведены в стороны на уровне плеч, ладони вниз, пальцы раскрыты; голова чуть опущена (рис. 4а).

Перемещая вес на одну ногу, вытягиваем обе руки в сторону-вверх, вращая туловище в ту же сторону, при этом выпрямляем и вытягиваем другую ногу. Стараемся дотянуться пальцами до воображаемой точки, расположенной далеко вверху-сзади. Движение производится то в одну, то в другую сторону (рис. 4б и 4в).



4а 4б 4в

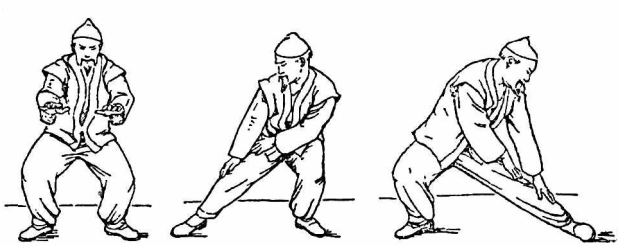
Упражнение 5. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; корпус расслаблен и слегка согнут в пояснице; голова наклонена вниз; руки расслаблены и свободно свисают вдоль туловища (рис. 5а).

Поднимаем расслабленную ногу, согнутую в колене, одновременно поднимая одноименную расслабленную руку. Свисающая кисть поднимается до уровня головы, а за ней следует согнутая и расслабленная нога. Кисть руки и колено как бы связаны нитью. Во время подъема руки и ноги голова слегка отводится назад. Повторяем ритмично то в одну, то в другую сторону (рис. 5б и 5в).

5а 5б 5в

Упражнение 6. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; руки чуть согнуты в локтях и отведены вперед, кисти на уровне живота, ладони вниз, пальцы в стороны; голова слегка опущена (рис. 6а).

Наклоняем туловище вперед и в сторону, одновременно вытягивая прямую ногу, отводим таз в противоположную сторону и обеими руками достаем до колена вытянутой ноги. Голова поворачивается в ту же сторону. Повторяем движение попеременно в обе стороны (рис. 6б и 6в).



6а 6б 6в

Упражнение 7. ИП: стоя на полусогнутой правой ноге, откинувшись назад; левая нога выпрямлена, руки согнуты в локтях, кисти прямые, ладони вверх, пальцы раскрыты (рис. 7а).

Слегка опускаем кисти рук до уровня живота и, поднимая их вверх, откатываемся чуть назад на правую ногу, а затем, поднимая руки, медленно плавно делаем выпад и постепенно переносим вес вперед на левую ногу. Одновременно руки выходят вперед, ладони направлены в ту же сторону (рис. 7б и 7в). «Оттолкнувшись» от воображаемой стены, отходим назад и постепенно переносим вес вновь на правую ногу, проделывая цикл движений руками до исходного положения. Приставляем левую ногу к правой и меняем ноги местами. Затем повторяем движение в другую сторону, делая выпад вперед на правую ногу.

7а

7б

7в

Упражнение 8. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; руки чуть согнуты в локтях и слегка отведены вперед, ладони вниз, пальцы раскрыты; голова слегка опущена (рис. 8а).

Круговые движения таза и живота в горизонтальной плоскости с одновременным круговым вращением рук в той же плоскости, но в противоположную сторону. Обе полурасслабленные руки чуть выдвинуты вперед и медленно описывают круги в горизонтальной плоскости, параллельно полу; таз и живот движутся по кругу в той же плоскости, но в противоположную сторону. Направление вращения рук и таза можно чередовать: 6-8 кругов в одну сторону, 6-8 – в противоположную. Рекомендуется осваивать это упражнение раздельно, вначале перемещаем только таз или только руки, а затем оба элемента соединяем вместе (рис. 8б и 8в).

8а 8б 8в

Упражнение 9. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; обе руки чуть согнуты в локтях и слегка разведены в стороны, локти подняты, кисти слегка сжаты в кулаки, указательные пальцы касаются друг друга; голова чуть опущена (рис. 9а).

Как маятник, раскачиваем руки, соединенные кончиками указательных пальцев, в одну и другую сторону, то приседая, то выпрямляя ноги. Когда руки проходят центр дуги ближе к полу, глубоко приседаем на двух ногах, а когда руки поднимаются в стороны-вверх, ноги выпрямляем (рис. 9б и 9в).

9а 9б 9в

Упражнение 10. ИП: ноги слегка расставлены и полусогнуты; руки разведены в стороны, чуть согнуты и расслаблены, ладони вверх, пальцы раскрыты; голова направлена в сторону поворота (рис. 10а).

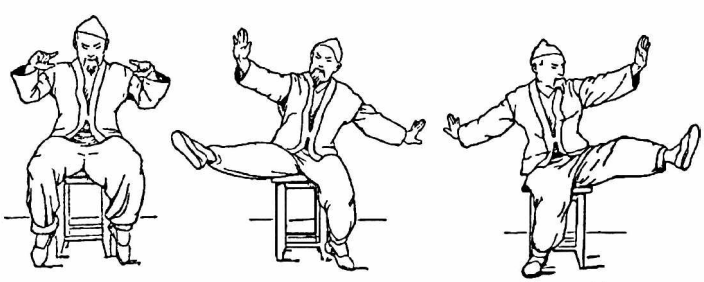
Попеременно делаем выпады с поворотом на 180°. Постепенно переносим центр тяжести тела на левую ногу, затем выполняем широкий шаг вперед правой ногой, одновременно поворачиваясь вокруг вертикальной оси и двигая вперед правую руку. К концу движения корпус оказывается повернутым на 180° к исходному положению (рис. 10б и 10в).

«Оттолкнувшись» правой рукой от воображаемой стенки, поворачиваем корпус и руки в обратном направлении; затем принимаем ИП и делаем аналогичный выпад другой ногой в противоположную сторону.

10а 10б 10в

Упражнение 11. ИП: сидя на табурете, ноги расставлены в стороны; обе руки чуть согнуты в локтях и слегка разведены в стороны, кисти слабо сжаты в кулаки, указательные пальцы вытянуты; на выдохе корпус наклоняется вперед (рис. 11а).

С глубоким вдохом медленно выпрямляемся и слегка поворачиваемся, раскрывая руки в стороны и поднимая согнутую ногу параллельно полу и дальше вверх. Ладони постепенно раскрываются и поворачиваются наружу. Затем вновь принимаем ИП (сгибаемся) и повторяем упражнение с подъемом другой ноги, поворачиваясь в другую сторону (рис. 11б и 11в).



11а 11б 11в

Упражнение 12 (расслабление). После выполнения всех упражнений рекомендуется встать и не спеша походить 3-5 минут, дыхание ровное и спокойное. Также полезно погулять 30-40 минут на свежем воздухе.

Владимир КАРПИНСКИЙ.
Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

ОСТАТЬСЯ С НОСОМ

По данным Московского департамента здравоохранения, ежегодно травматические поражения «уха-горла-носа» составляют около семи процентов всей патологии лор-органов. Причем на долю травм носа и околоносовых пазух приходится почти 85 процентов случаев. Еще десять процентов невезения выпало на долю ушных раковин.

Чаще всего врачам приходится иметь дело с закрытыми и открытыми повреждениями костей носа. Мода на приобретение бойцовых и сторожевых собак внесла определенные коррективы в характер травм этой наиболее заметной части человеческого лица: ныне в столице заметно увеличилось число случаев частичной и полной ампутации носа после нападения собак.

Впрочем, если вы пали жертвой домашнего привитого цербера, то можно считать, что вам просто повезло – в таком случае не придется проводить вакцинацию антирабической сывороткой. Если же агрессором оказалась дикая собака, которые в последние годы стаями бродят по многим городам, то серия достаточно болезненных уколов от бешенства вам обеспечена.

При открытых повреждениях обязательно введение противостолбнячной вакцины.

Первая помощь при повреждении носа зависит от степени тяжести травмы и наличия сопутствующего носового кровотечения. Ампутированную часть носа необходимо упаковать в мешочек со льдом и как можно скорее доставить в больницу, где хирурги постараются восстановить утраченный травматический дефект. На травмированную поверхность необходимо наложить стерильную повязку или чистую ткань. При

кровотечении на рану положить салфетку, смоченную 3%-ным раствором перекиси водорода, и туго перебинтовать. В носовые ходы вставить тампоны с перекисью водорода.

При подозрении на перелом костей носа необходимо как можно скорее обратиться в травмпункт.

Если спустя три-четыре дня после травмы остается выраженный отек мягких тканей, сохраняется деформация носа или чувство заложенности, то необходимо проконсультироваться у лор-врача. В зависимости от характера травмы и причин, приведших к ней, такому пациенту оказывается соответствующая терапия.

В случаях, когда травма была нанесена в область верхней челюсти, глаза и имеются жалобы на двоение в глазах, выраженный отек век, кровянистые выделения из носа, нельзя исключить перелом глазничной стенки верхней челюсти. В таком случае показана срочная госпитализация в специализированное отделение для хирургического лечения.

Кроме носа, в своей повседневной практике врачам нередко приходится сталкиваться с травматической ампутацией ушных раковин. При таких травмах необходимо очистить рану от загрязнения, наложить тугую асептическую повязку, а ампутированную ушную раковину уложить в полиэтиленовый пакетик со льдом и постараться как можно скорее попасть в специализированную клинику.

Во многих хирургических отделениях хранятся странные коллекции, среди экспонатов которых можно встретить всевозможные шарики, монеты, бусинки, пуговицы, иголки и спички. Объединяет все эти вещи их происхождение – врачи извлекли их из полости носа или уха у своих пациентов.

Чаще всего ими становятся дети, которые во время игры заталкивают мелкие предметы в нос или слуховой проход. Нередко родители только спустя какое-то время обращают внимание, что у их ребенка без всяких видимых причин, без переохлаждения, симптомов простуды, возникает затруднение носового дыхания, появляются гнойные выделения из носа. Эти симптомы могут означать только одно: необходимо проконсультировать ребенка у врача-отоларинголога.

Притчей во языцех давно стали рыбные кости, которые могут попадать в лакуны нёбных миндалин, нёбные дужки. Ощущение человека, проглотившего такое угощение, хорошо характеризует выражение «кость в горле»...

Иногда кость или иное инородное тело, травмировав слизистую оболочку, «проскакивает» в пищеварительный тракт, но у пострадавшего остается чувство «мнимого» инородного тела в области миндалин, ротоглотки.

У пожилых людей в роли «рыбной кости» может оказаться родной зубной протез или его отломившийся фрагмент.

Удаление инородных тел проводится после тщательного осмотра глотки, включающего пальцевые, инструментальные и рентгенологические исследования. Манипуляции проводятся под местной анестезией. В сложных случаях удаление инородного тела проводится при помощи эндоскопической аппаратуры, а иногда возникает необходимость в оперативном лечении.

Часто это бывает следствием дурной привычки прочищать ухо каким-либо предметом, в наружном слуховом проходе оказываются самые разные вещи – от спичек до ластика от карандаша.

Настоящая эпидемия попадания инородных тел в слуховой проход отмечается летом после прогулок в лес. Муравьи, жуки, мошки любят исследовать незнакомые места и проникают в ухо.

Лучше всего в случае, если насекомое само не желает покидать новую «жилплощадь», поскорее обратиться к лор-врачу. Но существует и проверенный способ лечения подобных напастей. Нужно лечь на бок и закапать в пострадавшее ухо теплое растительное масло – букашка всплывет на поверхность и ее будет несложно удалить. Будьте осторожны: барабанная перепонка очень нежная. Не применяйте острые предметы и лишний раз убедитесь, что масло не слишком горячее!

При травмах слухового прохода и кровотечении из него необходимо закрыть ухо чистым ватным тампоном и немедленно ехать в стационар, где имеется лор и нейрохирургическое отделение.

Александр ИЗМАЙЛОВ,
кандидат медицинских наук.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ДЛИННЫЕ КОНЕЧНОСТИ УМЕНЬШАЮТ РИСК БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Чем длиннее ноги, тем больше шансов сохранить на долгие годы ясный ум и трезвый рассудок – к такому выводу пришли американские ученые из университета Тафта под руководством профессора Тины Хуан. На протяжении пяти лет они наблюдали 2788 человек в возрасте от 72 лет и выяснили, что длинноногие и длиннорукие люди реже страдают болезнью Альцгеймера и другими формами возрастного слабоумия.

Медики проводили измерение длины голеней и размаха рук участников. Оказалось, что женщины с наименьшими показателями размаха рук заболевали болезнью Альцгеймера на 72 процента чаще тех, кто имел наибольшие показатели. Длина голеней также влияла на частоту развития заболевания: увеличение этого показателя на каждые 2,5 сантиметра сопровождалось уменьшением риска болезни Альцгеймера на 22 процента.

У мужчин зависимость между длиной конечностей и склонностью к слабоумию определялась размахом рук. Увеличение размаха рук на 2,5 см сопровождалось снижением риска деменции и болезни Альцгеймера на 6-7 процентов.

По данным ученых, длина рук и ног человека зависит не только от наследственных факторов, но и от факторов окружающей среды. Такие показатели, как более короткая длина

голени и меньший размах рук могут служить индикатором недостаточного или неполноценного питания в детском возрасте, что вполне может оказывать влияние на развитие головного мозга, а в пожилом возрасте определять восприимчивость к болезни Альцгеймера.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Отказ от курения практически мгновенно улучшает здоровье человека, и опасность смерти в течение пяти следующих лет снижается на 13 процентов, утверждают ученые из медицинской школы в Бостоне (США).

Специалисты выяснили, что женщины, которые начали курить в 17 лет, в большей степени склонны к смерти в период исследования, чем те, которые приобрели эту вредную привычку в 26 лет и позже. А те, кто выкуривал 35 и больше сигарет за день, в 115 раз больше склонны к риску возникновения хронических бронхитов и эмфиземы. Риск возникновения рака легких у курильщиков больше в 40 раз по сравнению с теми, кто не курил.

Исследование подтвердило, что курение является потенциальной причиной появления многих заболеваний. Например, у 64 процентов курильщиков причина смерти была так или иначе связана с никотином, тогда как у бывших курильщиков этот показатель составляет 28 процентов.

По словам ученых, для них было большой неожиданностью узнать, что позитивный эффект отказа от курения сказывается очень быстро. Например, положительный эффект при ишемической болезни в течение первых пяти лет после отказа отмечался у 60 процентов бывших курильщиков.

БОЛЬШЕ РАСТЕНИЙ – МЕНЬШЕ БОЛЬНИЧНЫХ

Ученые из Сельскохозяйственного университета Норвегии утверждают, что растения, находящиеся в офисе, положительно влияют на здоровье сотрудников.

Исследователи наблюдали за 305 сотрудниками трех различных офисов, которые отличались друг от друга по числу находящихся в помещениях комнатных растений. Ученые сравнили число больничных, которые брали сотрудники, с количеством комнатных растений, которые могли видеть сотрудники со своего рабочего места. Сравнив эти данные, ученые пришли к выводу, что, чем больше растений могли наблюдать работники офиса, тем меньше больничных им приходилось брать.

Комнатные растения и особые земляные микробы имеют особое свойство нейтрализовать летучие органические компоненты, которые ослабляют здоровье человека. Ученые также утверждают, что те сотрудники, которые работают в «цветочной зоне», гораздо лучше справляются со своими служебными обязанностями, чем те, рабочее место которых находится в «бесцветочной зоне».

БЕРЕГИТЕ ГУБЫ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ

По мнению дерматологов, губы более чувствительны к действию вредных солнечных лучей и более склонны к развитию рака, чем другие открытые участки лица и тела. В то же время всевозможные бальзамы для губ притягивают ультрафиолетовые лучи, что способствует увеличению риска возникновения рака кожи, предостерегают врачи из медицинского центра при Байлоровском университете в Далласе (США).

Многие люди не понимают, что, нанося на губы что-то прозрачное и блестящее, они увеличивают проникновение солнечных лучей. Особенно осторожно надо быть во время отдыха на пляже. Капли воды – своеобразные маленькие линзы, увеличивающие действие солнечных лучей. Поэтому после купания тщательно вытирайтесь.

МОЛОКО МАТЕРИ ПОВЫШАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ

Младенцы, вскормленные грудью, повзрослев, становятся более интеллектуально развитыми и общительными, чем

их сверстники, которых в раннем детстве кормили сухими молочными смесями, – к такому выводу пришли ученые из университета Торонто (Канада), обследовавшие почти 14 тысяч детей.

Исследователи обнаружили, что дети, которых кормили грудью от 3 до 12 месяцев, в среднем на 5,9 пунктов показывали выше результаты в тестах на уровень интеллекта. Длительное кормление грудью способствует улучшению детского интеллектуального развития, считает руководитель исследования профессор М. Крамер. Причина положительного эффекта кроется не только в биологической пользе женского молока для младенца, но и в психоэмоциональном контакте, который возникает между матерью и ребенком во время кормления грудью.

ДИЕТА ИЗ ТОМАТОВ ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ

По мнению британских ученых, блюда, в состав которых входят помидоры или томатная паста, способствуют повышению стойкости кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей, способных вызвать преждевременное старение и рак кожи.

Ученые привлекли к участию в эксперименте две группы добровольцев по десять человек. Первой группе в течение трех месяцев давали ежедневно по 55 граммов томатной пасты (для ее приготовления помидоры подвергаются термической обработке) и по 10 граммов оливкового масла. Второй группе давали только оливковое масло.

После трех месяцев эксперимента ученые изучили образцы кожи участников. Выяснилось, что у тех, кто употреблял томатную пасту, было на 33 процента больше проколлагена, который защищает от солнечных ожогов и добавляет коже упругости.

Ученые допускают, что основным компонентом томатов, который усиливает защиту кожи, является антиоксидант ликопин. Его концентрация увеличивается при тепловой обработке помидоров. Томатная диета значительно увеличила содержание проколлагена. По мнению специалистов из Бри-

танской ассоциации дерматологов, это свидетельствует о возможности приостановления процесса старения кожи. Кроме того, исследование показывает, что диета с высоким содержанием томатов может стать дополнительным средством защиты от солнца.

СОБАКИ ОБЕРЕГАЮТ ДЕТЕЙ ОТ АЛЛЕРГИИ

Дети, с рождения контактирующие с домашними собаками, значительно реже страдают поллинозом и другими видами аллергий. К таким выводам пришли сотрудники Национального центра гигиены окружающей среды в Мюнхене (Германия) в результате продолжительного исследования с участием более чем 3 тысяч детей.

Наблюдение начиналось с рождения ребенка и продолжалось в течение шести лет. Родители детей регулярно заполняли анкеты, указывая частоту и тяжесть симптомов аллергических реакций, а также наличие в доме домашних животных. Кроме того, в образцах пыли из квартир участников измерялись уровни потенциальных аллергенов.

Оказалось, что наличие собаки в доме на 50 процентов снижает вероятность развития аллергии у ребенка. Как предполагают ученые, выявленная закономерность может объясняться ранним контактом иммунной системы ребенка с разнообразными аллергенами, которые попадают в дом на лапах и шерсти домашних любимцев.

ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБЕ ДО РАКА МОЗГА – ОДИН ШАГ

Один из вирусов герпесной группы может значительно ускорить рост раковой опухоли мозга. Такой вывод сделали сотрудники Исследовательского института Калифорнийского тихоокеанского медицинского центра (США).

Как выяснилось, цитомегаловирус поражает около половины всех людей старше 35 лет. Его симптомы обычно не выражены, поэтому большинство людей, являющихся но-

сителями инфекции, об этом не знают. Вирус может существовать в организме в течение всей жизни человека и ничем себя не проявить. Для здоровых людей он не страшен, однако опасен для тех, у кого ослаблен иммунитет (в первую очередь для больных СПИДом). При беременности он способен привести к гибели плода.

Следы цитомегаловируса обнаруживали в раковых опухолях головного мозга уже давно, однако какую роль он играет в раковых процессах, специалисты установили только сейчас.

Новое открытие позволит ученым найти способ лечения глиомы, самой распространенной формы раковой опухоли головного мозга. Она с трудом поддается лечению, поскольку таких больных не оперируют, а радиотерапия и химиотерапия в данном случае показаны лишь в небольших количествах.

МОЛОДЕЖЬ АЗАРТНЕЕ

7,9% мужчин и 6% женщин когда-либо играли в лотерею или на игровых автоматах – такую статистику приводят ученые из Сеульского университета (Корея). Согласно их данным, чаще всего испытывают удачу те, кому от 20 до 24 лет (8,5%) и от 16 до 19 (8,4%). Далее, по мере взросления, интерес к подобным авантюрам несколько снижается, и доля азартных игроков становится все меньше: в диапазоне 25-34 лет – 7,8%, 35-44 лет – 6,6%, 45-54 лет – 6,5%, 55-64 лет – 6,3% и, наконец, старше 65 лет – лишь 4,9%.

Если рассмотреть материальное положение игроков, то окажется, что получить легкие деньги пытаются в основном те, у кого их и без того достаточно. То есть чаще остальных в лотерею играют состоятельные граждане (7,9%) и люди со средним достатком (7,8%), в то время как бедные и малоимущие жители делают это относительно редко – 4,1%.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

СКЛЕРОЗ ПРОКЛЯТЫЙ

Алексей Алексеевич БЕЛОКУРОВ, в прошлом учитель и директор сельской школы, а ныне пенсионер, не раз выступал на страницах нашего журнала со стихами и рассказами, основанными на событиях жизни. Вот и эта история, сообщает автор, – подлинная. Изменены лишь имена действующих лиц.

Солнечный луч весело заглянул в комнату и ласково тронул лицо Ивана. Он открыл глаза и хотел улыбнуться, но не получилось. Вчера у двоюродного брата Михаила юбилей отмечали, семьдесят лет стукнуло. Ну и понабрался. Не надо бы ему вообще выпивать, сердце прихватывает, а вот, поди ж ты, как попадет в компанию – так и понеслось.

А выпивать-то совсем бы не надо. Иван и так удивляется, как это он до 66 дотянул. Да еще и силенки есть, хоть в огороде что сделать, хоть дрова заготовить, хоть косить – нет проблем. Да и думал ли он, что доживет до таких лет-то? В 45 инфаркт хватил. В колхозной плотницкой бригаде тогда работал. Работа, конечно, нелегкая, но больше-то эта чертова водка виновата. Чуть что – выпивка. Да что выпивка, считай – пьянка! Кто же на стакане остановится – бутылку давай, а то и больше! А закуска какая? Что от обеда останется, который жена с собой соберет, да пучок лука либо огурец. Вот и все.

Ну и хватил инфаркт. В больницу отвезли. Да что, он один, что ли, такой? Два его товарища тоже в больнице с инфарктами побывали. Только пораньше его. И все из-за водки проклятой.

Полгода в больнице валялся, а потом и в санаторий несколько раз ездил. Еще при советской власти это было, подлечили, но предупредили, чтобы водки – ни-ни, даже в праздничные дни.

Иван выводы сделал. Лет пять после этого в рот спиртного не брал. Друзья-то не выдержали. Как стало получше, начали понемногу выпивать. Дескать, немного-то выпить – сосуды расширятся, сердцу подмога. А только кто из нас, мужиков, понемногу-то может? И где они теперь? Через два года похоронили.

Нет, он, Иван, понял, что с вином шутки плохи. Бросил совсем. И правильно сделал. Лет через пять все наладилось, будто и не болел. Ну и стал слабину давать. В праздники позволять себе начал. Сначала стопочку-другую, вроде ничего, а потом уже стал и побольше. Правда, опохмеляться – никогда не опохмелялся, чтобы не затягивало.

...Иван посмотрел на стенные часы: время подтягивалось к 6 часам. Обычно он вставал в 5, а сегодня вот... Тяжеловато. Но вставать надо. Он привычно пошарил рукой по стулу, где обычно помещал в стакан вставные зубы. Ни стакана, ни зубов не было. Он не вставая поглядел под стулом, заглянул под кровать – нет зубов. «Вот черт!» – выругался Иван.

– Анюх, ты зубов моих не видела? – спросил он жену, что копошилась у печки.

– Не видела, – ответила Анна.

– А не знаешь, куда я их вчера положил?

– Не знаю. Куда положил, там и возьми, – в сердцах сказала Анна. «Злится», – понял Иван.

Анна и в самом деле злилась. «Всем бы хорош мужик: и работящий, и выпивает редко, и живем дружно. А вот, поди ж ты, как праздник, так надрызгается, как зюзя. Перед людьми стыдно. Рюмка за рюмкой. А выпьет, так давай бахвалиться: «Я да я». Все-то он знает, во всем разбирается, и порядки местные изругает, а заодно и всех, кто в столице... А как петь начнут, он опять первый. Все песни знает, и старые, и новые. Так загорланит – всех забьет. Пля-

сать станут – любого перепляшет. И хоть бы плясал-то хорошо, а то так, перебирает ногами, как сети плетет. А сердце-то надорванное...»

Так Анна промеж себя мужа корила. А муж меж тем в трусах и майке ползал по комнате. Все проверил: под стулом пыль собрал, под кроватью. Прочихался, помотал головой – и полез под стол. Вынося коровье пойло и глянув на тощий мужнин зад, торчащий из-под стола, Анна чуть не прыснула, но сдержалась, слушая напряженный пых супруга. Пожалев его, осмотрела все в коридоре и на крыльце, может, где сидел, там эти чертовы зубы и оставил? Нигде ничего не было. Зубы как сквозь землю провалились. Вернулась в комнату. Муж сидел посреди помещения и напряженно вертел тяжелой головой, которая после вчерашнего ничего не варила.

– Анюх, ты бы посмотрела в коридоре и на крыльце, может, там где завалились?

– Смотрела уже, ничего нет.

– Выйди, пройди по деревне, может, на дороге где валяются....

– Щас, разбежалась. Ты будешь пороть до бессознания, а я буду по деревне бегать, твои зубы искать.

Иван лениво матюгнулся и начал медленно одеваться. Вышел на улицу, по пути еще раз осмотрев все углы в коридоре и на крыльце. Правда, делал это чисто механически. По долгому жизненному опыту знал: если где чего жена искала, там ему делать нечего. У них, у баб, глаз какой-то особый. Он, бывало, ищет, ищет чего-нибудь, найти не может, а она подойдет: «Что ищешь-то, вот же лежит». И точно – лежит!

Иван осмотрел все у крыльца в своем проулке, а в некоторых местах не только осмотрел, а даже и обшарил. Зубов нигде не было. Присел на скамейку, посидел, встал и медленно направился по деревне.

Михаил жил на том же порядке, через три дома. Вроде недалеко, а все равно идти как-то не хотелось. А что делать? Зубы-то искать надо! Иван приободрился, расправил плечи и медленно побрел, внимательно осматривая до-

рогу и места вдоль заборов. Брешет жена, будто он вчера напился до потери разума. Он был в полном сознании, только руки, а особенно ноги, плохо слушались. Так что домой приходилось брести большей частью по заборам.

Иван подошел к дому Михаила, зубы так нигде и не встретились. Вошел в дом. Здесь еще пахло вчерашним юбилеем, на столе стояли остатки закуски и бутылка водки. Михаил, пропустив с утра пару стопок, имел вполне товарный вид. Он весело глянул на Ивана:

– Давай, садись. Пропустим по стопочке, авось легче будет.

– Ты же знаешь, я не похмеляюсь, – напомнил Иван.

– А чего пришел, дело, что ли, какое?

– Никакого дела нет, зубы вот потерял.

– Как это, потерял? – Михаил уставился на Ивана.

– Как-как, да вот так!

– А где?

– Кабы я знал!

– Ну, делы-ы-ы.... – протянул Михаил.

– Тань, – крикнул он жене, – вон Иван пришел, зубы, говорит, потерял, может, у нас где? Не видела?

– Не видела, – откликнулась Татьяна, – поищите на полу, может, запинали куда?

Мужики принялись ползать по комнате. Обсмотрели всюду: под столом, под стульями, комодом, диваном – ну, в общем, везде. Зубов нигде не было.

– Н-да, делы.... Тут, Вань, без бутылки не обойтись. Давай по стопочке.

– Сказал, не буду, – нахмурился Иван, – пойдем, на улице поищем, там, где плясали.

Михаил налил стопку, деловито опрокинул, откусил огурца, глянул на расстроенного Ивана.

– Пошли.

Выйдя на улицу, они медленно стали ходить по проулку, особенно внимательно оглядывая места, где Иван вчера азартно отчебучивал «русского» и «цыганочку».

– Все, Иван, нету! – сказал Михаил и плюхнулся на скамейку у забора. – Неужто бы не нашли, зубы все-таки, не иголка. Сядь, посиди.

– Пойду домой, – уныло глянул Иван. – Давай, пока!

Подойдя к своему дому, Иван опять побродил по проулку, сел на скамейку. В голове – гул, в теле – слабость, да еще эти зубы чертовы. Словно сгинули. Вышла Анна.

– Ну, что?

– Ничего. Все по деревне обсмотрел. С Мишкой все облазили. Ничего.

– Пить меньше будешь!

– Да ладно ты, – огрызнулся Иван.

Унылым взглядом обвел он поленницу, сарай, козлы у поленницы, забор... Зубов было жалко. Опять ехать в город, опять эти примерки. А денег сколько надо, это раньше зубы вставляли бесплатно. На одних дорогах сколько денег изведешь.

Иван повернул голову. В глаза ему с поленницы что-то блеснуло. «Опять эти бесенята стекол на дрова набросали», – подумал Иван про внуков, которые недавно у них гостили. Он тяжело поднялся и пошел к поленнице....

Вместо стекол на него глядели его зубы, весело переливаясь на солнце. От неожиданности Иван даже поперхнулся:

– Милые вы мои, вот вы где, а я-то, старый хрен, всех перебулгачил, все везде перерыл.

Тут же Иван все вспомнил с полной ясностью. Вот тут он вчера стоял, прислонившись к поленнице, перед трудным восхождением на крыльцо. Стоял и соображал, как бы ему побезопасней преодолеть это препятствие. В глубокой задумчивости он и положил зубы на поленницу. Положить-то положил, а когда двинулся, взять забыл.

– Склероз проклятый, – вздохнул Иван, направляясь домой сказать Анне, что пропажа нашлась.

Адрес: Белокурову Алексею Алексеевичу, 157081 Костромская обл., пос. Сусанино, ул. Леонова, д. 1а, кв. 5.

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР

Август, как известно, месяц урожайный. Увы, не на ваши письма. Что ни лето – поток их мелеет. Причины, понятно, весьма уважительные. Полно дачных хлопот, забот в саду, поклонов на огороде, во множестве высыпают в лесах ягоды, поспевают грибы... Не до писем в журнал, не до творчества. Поэтому нам вдвойне дороги присланные в клуб сочинения авторов, которые мы здесь печатаем.

РАСПУСТИЛСЯ ТОПОЛЬ...

Людмила Ивановна КОПЫЛОВА – давняя подписчица вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение». Вестник не раз публиковал на своих страницах присылаемые ею медицинские рекомендации, рецепты и стихи. А вот в нашем клубе Людмила Ивановна выступает впервые. О себе сообщает, что на пенсии давно, а до наступления пенсионного возраста трудилась врачом.

Адрес: 660130 г. Красноярск, ул. Гусарова, д. 23, кв. 30.

Распустился тополь,
Дорос до окошка,
Мой услышал вопль:
– Подтянись немножко!
Чтобы в жаркий полдень
Солнце заслонил,
В лютую чтоб стужу
Снег в окно не бил.
Под тобой прохожий
Скрылся б от дождя...

Подтянись немножко!
Я прошу не зря...
И, расправив плечи,
Потянулся к небу,
Будто к первой встрече
Маленьким и не был...

МУРАВЬИНАЯ КУЧА

Муравьиная куча в саду.
Я тихонько ее обойду.
Не на месте она – на дороге.
Муравьи постоянно в тревоге.
Люди кучу порой задевают.
Муравьи здесь покоя не знают.
Я решила их переместить,
Чтоб могли поспокойнее жить.
Собрала все с землей и трухой,
Положила к березе одной.
Перед кучей поставила ветку –
Не попасть бы сюда даже ветру.
Вот уж будет для них красота,
Жизнь! Не то что была у них та.
В новом месте они не прижились
И опять на дорогу явились.
Видно, здесь у них что-то родное,
Даже если и нет им покоя.
...У людей есть закон человечий.
Он нигде не записан, он вечен:
Коль ушел ты из дома родного,
Непременно придешь к нему снова.
...Муравьиная куча на даче...
Мне сказали, что это к удаче.

ТРЯСОГУЗКА ОВДОВЕЛА

Автор этого небольшого рассказа иркутянин Василий Владимирович ГИНКУЛОВ не сообщил о себе никаких сведений. В письме лишь просьба опубликовать

по возможности хотя бы одну из присланных миниатюр. Просьбу выполняем. Однако обращаемся ко всем пишущим: ну хоть немного в письмах о себе. Вы интересны не только редакции, но и читателям.

Адрес: 664020 г. Иркутск, ул. Куликовская, д. 4, кв. 10.

Почти на всех садовых участках нашего кооператива ежегодно выводят птенцов трясогузки. Гнездышки – на чердаках домов или бань. Выглянешь рано утром – а птички уже на грядках: выискивают букашек и червячков. Они у нас почти ручные – идешь по дорожке, а трясогузка бежит перед тобою и оглядывается, будто в догоняшки играет.

Наши пернатые жильцы посещали и соседний участок Перебоевых. Однажды случилась трагедия: бегал по крыше соседской теплицы мужичок-трясогуз и, привлеченный зеленью редиски, нырнул в пролом стекла. Выбраться из теплицы не смог, бился, бился о прозрачные стены, да и расшибся насмерть.

Загрустила, овдовев, наша трясогузочка, нареченная нами Катей. Да и мы обеспокоились: сумеет ли вырастить потомство в одиночку?!

Отдыхали обычно птицы на крыше теплицы. Как-то глядь – подлетает к Кате вихрем трясогуз и, растопырив крылышки, завертелся в любовном танце! Я обомлел: женишок! В середине лета – и холостой?! Но кавалер стремительно улепетнул: на сосновом тычке изгороди сидела самочка и, конечно, ревновала. Вот он, устыдившись, что приволокнулся за чужой «юбкой», срочно и вернулся к своей благоверной.

Катя после этого стала юркать на участок Кинжаловых – на любовное свиданье! А любвеобильный трясогуз, глядишь, зачастил к нам, как настоящий мусульманин, на две семьи стал расшибаться. А потом и совсем прописался у нас. Отбила, увела, выходит, Катя мужика!

В конце июня, как обычно, все трясогузки из садоводства откочевали с потомством в тайгу. Мы ломали голову:

удалось ли Кате хоть одного птенца выкормить? И она, как бы желая отблагодарить нас за все хорошее, решила проинформировать нас, явилась с детенышем, и не черно-белым, а сереньким – не успел еще облинять. Два дня они любезничали, играли на участке, демонстрируя нам, как любят друг дружку!..

Стало быть, у птиц все, как у людей: и нежная любовь, и супружеские измены.

Я – ЧАСТЬ ПРИРОДЫ

Москвичу Игорю Георгиевичу МИХАЙЛУСЕНКО недавно исполнилось 76 лет. В войну 10-летним мальчиком он попал под бомбежку, лишился обеих ног. Но не пал духом, окончил институт, работал переводчиком. Стихи, по его собственному признанию, пишет всю жизнь.

Адрес: 123056 г. Москва, ул. Большая Грузинская, д. 63, кв. 87.

Я – часть Природы.
Во всем живущем
Чувствую себя живым.
В огромном валуне,
В травинке тонкой,
В ширококрылом золотом орле,
В морской ракушке,
В кузнечике зеленом,
В скале отвесной,
В снежной шапке гор...
Во всем нуждаюсь я,
И все дано мне щедро.
Я – Человек...
Один из многих, многих...
За выживанье
Ответственность несу,
Ответственность за выживанье
Всех людей –

За то, чтоб род людской
Вовеки не погас!
Я – часть Природы,
Я – Чело ее,
Я – Человек,
Живущий в сложный век!

ЛЕТЯТ СЕКУНДЫ

Летят секунды и минуты.
Часы проходят и года,
И чертит жизнь свои маршруты,
Порой прямые не всегда...
Но мы идем по жизни смело
И не сбиваемся с пути
Лишь только сердце бы горело,
И вера в праведное дело
Нам счастье помогла найти!

ПОРЫВ ДУШИ

Отбросил я с размаху вдаль
Все огорченья и печаль!
Как мне прекрасно жить без них
И сочинять веселый стих!
Пусть светит он, как солнца луч,
На радость людям из-за туч,
И вместе с ним цветут цветы
Как символ дивной красоты.
Отбросил я с размаху вдаль
Все огорченья и печаль –
Навек в седую даль, туда,
Где б им остаться навсегда!
Ах! Как прекрасен этот мир
Среди стихов и нежных лир!
Я так хочу его сберечь!
Об этом, собственно, и речь.

ОТСТАЛ ОТ ЖИЗНИ

Артур КОНАН ДОЙЛ (1859-1930 гг.) родился в семье художника, который служил конторским клерком. Учился в Эдинбургском университете, стал врачом, но прославился как писатель. По месту рождения (г. Эдинбург) был шотландцем, по национальности – ирландцем, по месту в литературе – англичанином. «Отец» знаменитого сыщика Шерлока Холмса писал свои произведения не только в жанре детектива, но и исторические романы, фантастику, оккультную беллетристику.

Мы уже знакомили читателей с его творчеством («Предупреждение» № 6, 2006 г.). Предлагаем вашему вниманию еще один рассказ Конан Дойла на медицинскую тему.

Моя первая встреча с доктором Джеймсом Винтером произошла при весьма драматических обстоятельствах. Случилось это в спальне старого загородного дома в два часа ночи. Пока доктор с помощью женщин заглушал фланелевой юбкой мои гневные вопли и купал меня в теплой ванне, я дважды лягнул его в белый жилет и сбил с носа очки в золотой оправе. Мне рассказывали, что оказавшийся при этом один из моих родителей тихонько заметил, что с легкими у меня, слава богу, все в порядке. Не могу припомнить, как выглядел в ту пору доктор Винтер: меня тогда занимало другое, – но он описывает мою внешность отнюдь не лестно. Голова лохматая, тельце, как у общипанного гусенка, ноги кривые – вот что ему в ту ночь запомнилось.

С этой поры периодические вторжения в мою жизнь доктора Винтера разделяют ее на эпохи. Он делал мне привив-

ки, вскрывал нарывы, ставил во время свинки компрессы. На горизонте моего безмятежного существования маячило единственное грозовое облако – доктор. Но пришло время, когда я заболел по-настоящему: долгие месяцы провел я в своей плетеной кроватке, и вот тогда я узнал, что суровое лицо доктора может быть приветливым, что скрипучие, сработанные деревенским сапожником башмаки его способны удивительно осторожно приближаться к постели и что, когда доктор разговаривает с больным ребенком, грубый голос его смягчается до шепота.

Но вот ребенок вырос и сам стал врачом, а доктор Винтер остался как был. Только побелели волосы да еще более опустились могучие плечи. Доктор очень высокий, но из-за своей сутулости кажется дюйма на два ниже. Широкая спина его столько раз склонялась над ложем больных, что и не может уже распрямиться. Сразу видно, что часто приходилось ему шагать в дождливые, ветреные дни по унылым деревенским дорогам – такое темное, обветренное у него лицо. Издали оно кажется гладким, но вблизи видны бесчисленные морщинки – словно на прошлогоднем яблоке. Их почти незаметно, когда доктор спокоен; но стоит ему засмеяться, как лицо его становится похожим на треснутое стекло, и тогда ясно, что лет старику еще больше, чем можно дать на вид.

А сколько ему на самом деле, я так и не смог узнать. Частенько пытался я это выяснить, добирался до Георга IV и даже до регентства, но до исходной точки так никогда и не дошел. Вероятно, ум доктора стал очень рано впитывать всевозможные впечатления, но рано и перестал воспринимать что-либо новое, поэтому волнуют доктора проблемы прямо-таки допотопные, а события наших дней его совсем не занимают. Толкуя о реформе избирательной системы, он сомневается в ее разумности и неодобрительно качает головой, а однажды, разгорячившись после рюмки вина, он гневно осуждал Роберта Пиля и отмену хлебных законов. Со смертью этого государственного деятеля история Англии для доктора Винтера закончилась, и все позднейшие события он расценивает как явления незначительные.

Но только став врачом, смог я убедиться, какой совершеннейший пережиток прошлого наш доктор. Медицину он изучал по теперь уже забытой и устаревшей системе, когда юношу отдавали в обучение к хирургу и анатомию штудировали, прибегая к раскопке могил. В своем деле он еще более консервативен, чем в политике. Пятьдесят лет жизни мало что ему дали и еще меньшего лишили. Во времена его юности широко обучали делать вакцинацию, но мне кажется, в душе он всегда предпочитал прививки.

Он бы охотно применял кровопускание, да только теперь никто этого не одобряет. Хлороформ доктор считает изобретением весьма опасным и, когда о нем упоминают, недоверчиво щелкает языком. Известно, что он нелестно отзывался даже о Леннеке и называл стетоскоп «новомодной французской игрушкой». Из уважения к своим пациентам доктор, правда, носит в шляпе стетоскоп, но он туг на ухо, и потому не имеет никакого значения, пользуется он инструментом или нет.

По долгу службы он регулярно читает медицинский еженедельник и имеет общее представление о научных достижениях, но продолжает считать их громоздкими и смехотворными экспериментами. Он едко иронизировал над теорией распространения болезней посредством микробов и любил шутя повторять у постели больного: «Закройте дверь, не то налетят микробы». По его мнению, теория Дарвина – самая удачная шутка нашей эпохи. «Детки в детской, а их предки в конюшне!»– кричал он и хохотал так, что на глазах выступали слезы.

Доктор настолько отстал от жизни, что иной раз, к немалому своему изумлению, он обнаруживает – поскольку в истории все повторяется,– что применяет новейшие методы лечения. Так, в дни его юности было очень модно лечить диетой, и тут он превосходит своими познаниями любого другого известного мне врача. Массаж ему тоже хорошо знаком, тогда как для нашего поколения он новинка. Доктор проходил курс наук, когда применяли еще очень несовершенные инструменты и учили больше дове-

рять собственным пальцам. У него классическая рука хирурга с развитой мускулатурой и чувствительными пальцами – «на кончике каждого – глаз».

Вряд ли я забуду, как мы с доктором Паттерсоном оперировали сэра Джона Сирвелла. Мы не могли отыскать камень. Момент был ужасный. Карьера Паттерсона и моя висели на волоске. И тогда доктор Винтер, которого мы только из любезности пригласили присутствовать при операции, запустил в рану палец – нам с перепугу показалось, что длиной он никак не меньше девяти дюймов, – и в мгновение ока выудил его.

– Всегда хорошо иметь в кармашке жилета такой инструмент, – посмеиваясь, сказал он тогда,– но, по-моему, вы, молодые, это презираете.

Мы избрали его президентом местного отделения Ассоциации английских медиков, но после первого же заседания он сложил с себя полномочия.

– Иметь дело с молодежью – не для меня, – заявил он.– Никак не пойму, о чем они толкуют.

А между тем пациенты его благополучно выздоравливают. Прикосновение его целительно – это его магическое свойство невозможно ни объяснить, ни постигнуть, но тем не менее это очевидный факт. Одно лишь присутствие доктора наполняет больных надеждой и бодростью. Болезнь действует на него, как пыль на рачительную хозяйку: он сердится и жаждет взяться за дело.

– Ну, ну, так не пойдет! – восклицает он, впервые посещая больного. Он отгоняет смерть от постели, как случайно влетевшую в комнату курицу. Когда же незваный гость не желает удаляться, когда кровь течет все медленнее и глаза мутнеют, тогда присутствие доктора Винтера полезнее любых лекарств. Умирающие не выпускают руку доктора; его крупная энергичная фигура и жизнелюбие вселяют в них мужество перед роковой переменой. Многие страдальцы унесли в неведомое как последнее земное впечатление доброе обветренное лицо доктора.

Когда мы с Паттерсоном – оба молодые, полные энергии современные врачи – обосновались в этом районе, старый доктор встретил нас очень сердечно, он был счастлив избавиться от некоторых пациентов. Однако сами пациенты, следуя собственным пристрастиям – отвратительная манера! – игнорировали нас со всеми нашими новейшими инструментами и алкалоидами. И доктор продолжал лечить всю округу александрийским листом и каломелью. Мы оба любили старика, но между собой, однако, не могли удержаться, чтобы не посетовать на прискорбное отсутствие у пациентов здравого смысла.

– Бедняки-то уж понятно, – говорил Паттерсон. – Но люди образованные вправе ожидать от лечащего врача умения отличить шум в сердце при митральном пороке от хрипов в бронхах. Главное – способность врача разобраться в болезни, а не то, симпатичен он тебе или нет.

Я полностью разделял мнение Паттерсона. Но вскоре разразилась эпидемия гриппа, и от усталости мы валились с ног.

Утром, во время обхода больных, я встретил Паттерсона, он показался мне очень бледным и изможденным. То же самое он сказал обо мне. Я и в самом деле чувствовал себя скверно и после полудня весь день пролежал на диване – голова раскалывалась от боли, и страшно ломило суставы.

К вечеру сомнений не оставалось – грипп свалил и меня. Надо было немедленно обратиться к врачу. Разумеется, прежде всего я подумал о Паттерсоне, но почему-то мне стало вдруг неприятно.

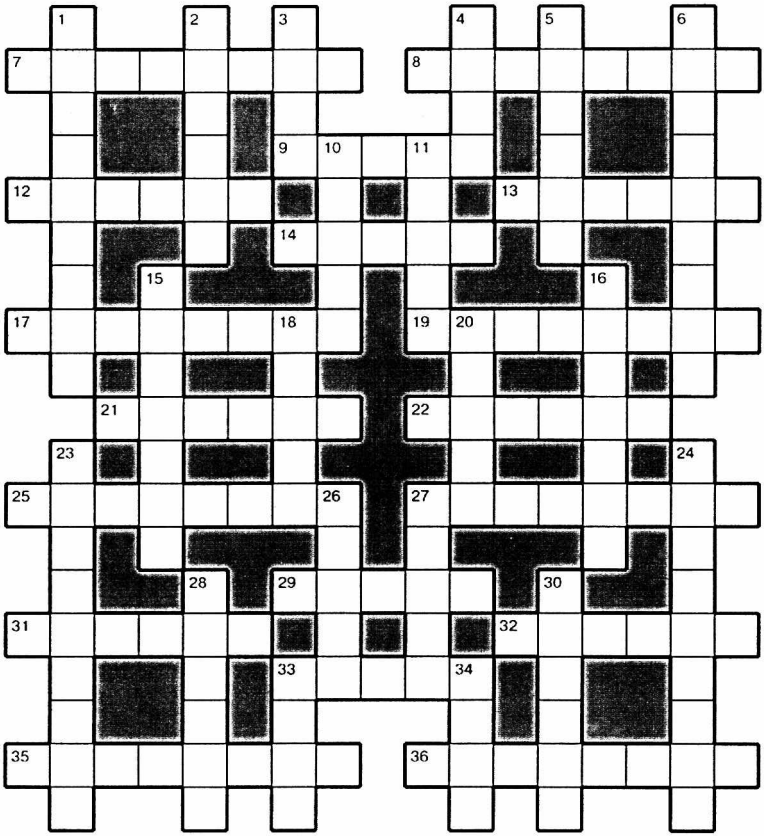
Я вспомнил, как он хладнокровно, придирчиво обследует больных, без конца задает вопросы, бесконечно берет анализы и барабанит пальцами. А мне требовалось что-то успокаивающее, более участливое.

– Миссис Хадсон,– сказал я своей домохозяйке,– сходите, пожалуйста, к старику Винтеру и скажите, что я был бы крайне ему признателен, если б он навестил меня.

Вскоре она вернулась с ответом:

– Доктор Винтер, сэр, заглянет через часок, его только что вызвали к доктору Паттерсону.

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

КИБЕР КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Биологический процесс организма, изучаемый геронтологией. **8.** Человеческая способность к воспроизведению действительности в мышлении. **9.** Парная лицевая кость под глазницей. **12.** Двуглавая мышца между плечом и локтем. **13.** Лекарственная форма в виде твердого шарика. **14.** Приступы удушья при поражении бронхов, сердца. **17.** Водный раствор аммиака, выводящий пострадавшего из обморока. **19.** Наука о строении организмов. **21.** Сетование пациента на частые боли и недомогание. **22.** Подвижное соединение концов костей. **25.** Медицинский инструмент, оборудованный волоконной оптикой, для обследования внутренних органов. **27.** Индивидуальный склад личности человека, проявляющийся в особенностях поведения. **29.** Насекомое, «дарующее» свой яд для нужд апитерапии. **31.** Тонкая пластинка сердца, образующая затвор, препятствующий обратному движению крови. **32.** Растирание тела, лица в лечебных или гигиенических целях. **33.** Тестообразная альтернатива зубному порошку. **35.** Нить для перевязывания кровеносных сосудов при операции. **36.** Медицинский препарат для обезболивания.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лечебное учреждение с постоянными местами для больных. **2.** Предписание врача о составе лекарства и способе его применения. **3.** Хирургическая повязка, накладываемая на место перелома. **4.** Наружный покров тела человека. **5.** Заболевание, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов и гемоглобина. **6.** «Инсценирование» сильного недомогания. **10.** Основной элемент скелета позвоночных животных и человека. **11.** Бесцветная жидкость, образующаяся из плазмы крови. **15.** Остаток недоразвитого органа в организме, рудимент. **16.** Плоская широкая кость в верхней части спины. **18.** Парная дугообразно изогнутая кость, сочленяющаяся с позвоночником. **20.** Ветеринария, вирусология или психиатрия. **23.** Лечение вдыханием паров распыленных лекарственных средств. **24.** Раздел медицины, изучающий детские болезни. **26.** Парный орган в выделительной системе организма. **27.** Спецодежда врача и медсестры. **28.** Способность человека, нарушенная амнезией. **30.** Водный экстракт целебной травы. **33.** Мельчайшее отверстие на поверхности кожи. **34.** «Домашний доктор» на подоконнике, листья которого покрыты шипами.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД №7 (61)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Токсикоз. 8. Компресс. 9. Диета. 12. Пинцет. 13. Мозоль. 14. Покой. 17. Судорога. 19. Бодрость. 21. Лекарь. 22. Уныние. 25. Родничок. 27. Оболочка. 29. Режим. 31. Хирург. 32. Кашель. 33. Штамп. 35. Симулянт. 36. Гомеопат.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Консилиум. 2. Диатез. 3. Зонд. 4. Доза. 5. Список. 6. Усталость. 10. Икота. 11. Тромб. 15. Болезнь. 16. Коридор. 18. Горло. 20. Озноб. 23. Горчичник. 24. Акселерат. 26. Крест. 27. Опиум. 28. Кресло. 30. Кариес. 33. Шина. 34. Плод.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны продолжается подписка на второе полугодие 2008 года. Напоминаем, что с января журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в нынешнем году читатели получат 12 номеров – в два раза больше, чем получали прежде. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на оставшиеся месяцы 2008 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в сентябре 2008 года)

Осень без насморка

Загадки кефира

Анатомия болезни: Эпилепсия